संत श्री आसारामजी बापू द्वारा प्रेरित

हिन्दी

मूल्य : रु. ६/-
१ मार्च २०१०
वर्ष : १९ अंक : ९
(निरंतर अंक : २०७)

माला के फूल अलग, उनकी खुशबू अलग, रूप अलग और रंग भी अलग, पर उन्हें एक ही धागा पिरोये हुए है। वैसे ही अनेक वस्तु-व्यक्तियों में एक ही परमात्मा, तुम्हारा आत्मा ही छलक रहा है, झलक रहा है... उसे पाने का निश्चय करो... उसीमें शांत हो... उसीके नाते आपका जीवन-व्यवहार हो।

परम पूज्य
संत श्री आसारामजी बापू

आश्रम संचालित विभिन्न सेवाकार्य

पटना (बिहार) तथा राऊरकेला (उड़ीसा) के गरीबों में कम्बल वितरण, भंडारा आदि का आयोजन हुआ।

बरेली (उ.प्र.) तथा सिरसिला, जि. करीमनगर (आं.प्र.) के गरीबों में कम्बल, वस्त्र, कैलेण्डर, मिठाई आदि का वितरण।

मझगुवा, जि. सागर (म.प्र.) तथा निवाई, जि. टोंक (राज.) के
गरीबों-अभावग्रस्तों में कम्बल, मिठाई, दक्षिणा आदि का वितरण।

राजोलु, जि. मेहबूब नगर (आं.प्र.) के बाढ़-पीड़ितों में अनाज एवं खाद्य पैकेटों का वितरण तथा
कोल्हापुर (महा.) के अपंग बच्चों में व्हील चेयर, वॉकर, कैलिपर इत्यादि का वितरण।

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, उड़िया, तेलगू, कन्नड़, अंग्रेजी व सिंधी भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : १९	अंक : ९
भाषा : हिन्दी	(निरंतर अंक : २०७)
१ मार्च २०१०	मूल्य : रु. ६-००
चैत्र-वैशाख	वि.सं. २०६६-६७

स्वामी : महिला उत्थान ट्रस्ट
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
प्रकाशन स्थल : महिला उत्थान ट्रस्ट, यू-१४, स्वस्तिक प्लाजा, नवरंगपुरा, सरदार पटेल पुतले के पास, अहमदाबाद- ३८०००९. गुजरात
मुद्रण स्थल : विनय प्रिंटिंग प्रेस, ''सुदर्शन'', मिठाखली अंडरब्रिज के पास, नवरंगपुरा, अहमदाबाद- ३८०००९. गुजरात
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा, श्रीनिवास

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

(१) वार्षिक	: रु. ६०/-
(२) द्विवार्षिक	: रु. १००/-
(३) पंचवार्षिक	: रु. २२५/-
(४) आजीवन	: रु. ५००/-

नेपाल, भूटान व पाकिस्तान में
(सभी भाषाएँ)

(१) वार्षिक	: रु. ३००/-
(२) द्विवार्षिक	: रु. ६००/-
(३) पंचवार्षिक	: रु. १५००/-

अन्य देशों में

(१) वार्षिक	: US $ 20
(२) द्विवार्षिक	: US $ 40
(३) पंचवार्षिक	: US $ 80

ऋषि प्रसाद (अंग्रेजी)	वार्षिक	द्विवार्षिक	पंचवार्षिक
भारत में	७०	१३५	३२५
अन्य देशों में	US $ 20	US $ 40	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजा करें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

सम्पर्क पता

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आसारामजी आश्रम, संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात).
फोन नं. : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८.

e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org

इस अंक में...

(१) कुलं पवित्रं जननी कृतार्था वसुन्धरा पुण्यवती च येन। — २
(२) विवेक जागृति — ४
❋ धर्मात्मा की ही कसौटियाँ क्यों ?
(३) जीवन सौरभ — ७
❋ हे नर ! दीनता को त्याग
(४) सोमवती अमावस्या, चैत्र शुक्ल प्रतिपदा की महत्ता — ८
(५) ज्ञान गंगोत्री — ९
❋ चैतन्य की लीला
(६) भारतीय संस्कृति की पूर्णता का प्रतीक : होली — १०
(७) प्रेरक प्रसंग — १२
❋ ऐसी हो गुरु में निष्ठा
(८) साधना प्रकाश — १४
❋ व्रत, तप और प्रायश्चित्त
(९) तत्त्व दर्शन — १७
❋ जगत सत्य नहीं
(१०) कथा प्रसंग — १८
❋ क्या जादू है तेरे प्यार में !
(११) विचार मंथन — २०
❋ भगवान कैसे हैं ?
(१२) मधु संचय — २२
❋ भगवत्प्रार्थना : एक कल्पवृक्ष
(१३) गुरु संदेश — २४
❋ आत्मबल ही जीवन है
(१४) पर्व मांगल्य — २६
❋ राम-राज्य : आदर्श राज्य
(१५) शरीर स्वास्थ्य — २८
❋ प्रकृति-प्रदत्त आठ चिकित्सक
(१६) भक्तों के अनुभव — ३०
❋ एक आम से दो काम
❋ अनोखी युक्ति, डायबिटीज से मुक्ति
(१७) संस्था समाचार — ३१

विभिन्न टी.वी. चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

A2Z news	care WORLD	संस्कार	दिन	JUS one (अमेरिका)
रोज सुबह ५-३० व ७-३० बजे तथा रात्रि १०-३० बजे	रोज सुबह ७-०० बजे	रोज दोपहर १-५० बजे	रोज सुबह ६-३० बजे	❋ सोम से शुक्र ❋ शाम ७ बजे ❋ शनि-रवि ❋ शाम ७-३० बजे

❋ A2Z चैनल अब रिलायंस के 'बिग टीवी' पर भी उपलब्ध है। चैनल नं. 425
❋ care WORLD चैनल 'डिश टीवी' पर उपलब्ध है। चैनल नं. 977
❋ संस्कार चैनल 'बिग टीवी' पर उपलब्ध है। चैनल नं. 651
❋ JUS one चैनल 'डिश टीवी' (अमेरिका) पर उपलब्ध है। चैनल नं. 581

कुलं पवित्रं जननी कृतार्था वसुन्धरा पुण्यवती च येन ।

(पूज्य बापूजी का अवतरण-दिवस : ४ अप्रैल)

✲ पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से ✲

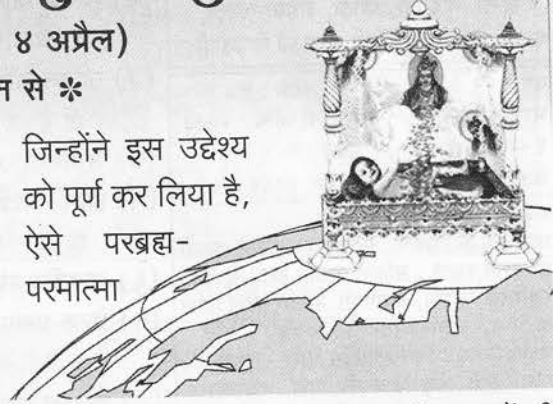
शास्त्रों में भगवान के कई अवतार बताये गये हैं । उनमें से एक है नित्य अवतार, जो संत-महापुरुषों के रूप में होता है। ऐसे नित्य अवतारस्वरूप अनेक संत इस धरती पर अवतरित हुए हैं, जैसे - वल्लभाचार्य, शंकराचार्य, निम्बार्काचार्य, कबीरजी, नानकजी, श्री रामकृष्ण परमहंस, परम पूज्य श्री लीलाशाहजी बापू ।

कुलं पवित्रं जननी कृतार्था
वसुन्धरा पुण्यवती च येन ।

अर्थात् जिस कुल में वे महापुरुष अवतरित होते हैं वह कुल पवित्र हो जाता है, जिस माता के गर्भ से उनका जन्म होता है वह भाग्यवती जननी कृतार्थ हो जाती है और जहाँ उनकी चरणरज पड़ती है वह वसुंधरा भी पुण्यवती हो जाती है ।

साधारण जीव का जन्म कर्मबंधन से, वासना के वेग से होता है । भगवान या संत-महापुरुषों का जन्म ऐसे नहीं होता। वास्तव में तो उनका मनुष्य रूप में धरती पर प्रकट होना, जन्म लेना नहीं अपितु अवतरित होना कहलाता है ।

भगवान या संत-महापुरुष तो लोकमांगल्य के लिए, किसी विशेष उद्देश्य को पूरा करने के लिए अथवा लाखों-लाखों लोगों द्वारा करुण पुकार लगायी जाने पर अवतरित होते हैं अर्थात् हमारी सद्भावनाओं को, हमारे ध्येय को, हमारी आवश्यकताओं को साकार रूप देने के लिए जो प्रकट हो जायें वे अवतार या भगवत्प्राप्त महापुरुष कहलाते हैं ।

शरीर का जन्म होना और उसका जन्मदिन मनाना कोई बड़ी बात नहीं है बल्कि उसके जन्म का उद्देश्य पूर्ण कर लेना यह बहुत बड़ी बात है । जिन्होंने इस उद्देश्य को पूर्ण कर लिया है, ऐसे परब्रह्म-परमात्मा में जगे हुए महापुरुषों का अवतरण-दिवस हमें भी जीवन के इस ऊँचे लक्ष्य की ओर प्रेरित करता है, इसलिए वह उत्सव मनाने का एक सुंदर अवसर है और सबको मनाना चाहिए ।

जहाँ में उसने बड़ी बात कर ली ।
जिसने अपने-आपसे मुलाकात कर ली ॥

धरती पर लगभग छः सौ अस्सी करोड़ मनुष्य विद्यमान हैं और उनमें से लगभग पौने दो करोड़ लोगों का हररोज जन्मदिवस होता है। जन्मदिवस मनाने का लाभ तो तभी है जब जीवन में कुछ-न-कुछ उच्च संकल्प लिया जाय । मान लो, आपके जीवन के ३० वर्ष पूरे हो गये और अब आप ३१वें वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं। आप बीते हुए वर्षों का निरीक्षण करें कि मुझसे क्या-क्या गलत कार्य हुए हैं। जन्मदिवस के शुभ अवसर पर उन गलत कार्यों को दुबारा न करने का व नये शुभ कार्य करने का संकल्प लें। अगर आप ऐसा करते हैं तब ही जन्मदिवस मनाने का महत्त्व है ।

वास्तव में ज्ञानदृष्टि से देखा जाय तो आपका जन्म कभी हुआ ही नहीं है ।

न जायते म्रियते वा कदाचि-
न्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

'यह आत्मा किसी काल में भी न तो जन्मता है और न मरता ही है तथा न यह उत्पन्न होकर फिर होनेवाला ही है क्योंकि यह अजन्मा, नित्य, सनातन और पुरातन है । शरीर के मारे जाने पर भी यह नहीं मारा जाता ।' **(भगवद्गीता : २.२०)**

लोग बोलते हैं : ''बापूजी ! आपको बधाई हो ।''

''किस बात की बधाई ?''

''आपका जन्मदिवस है ।''

यह सब हम नहीं चाहते क्योंकि हम जानते हैं कि 'जन्म तो शरीर का हुआ है, हमारा जन्म तो कभी होता ही नहीं ।'

जन्मदिवस पर हमें आपकी कोई भी चीज-वस्तु, रुपया-पैसा या बधाई नहीं चाहिए । हम तो केवल आपका मंगल चाहते हैं, कल्याण चाहते हैं । आपका मंगल किसमें है ?

आपको इस बात का अनुभव हो जाय कि संसार क्षणभंगुर है, परिस्थितियाँ आती-जाती रहती हैं, शरीर जन्मते-मरते रहते हैं परंतु आत्मा तो अनादिकाल से अजर-अमर है ।

जन्मदिवस की बधाई हम नहीं लेते... फिर भी बधाई ले लेते हैं क्योंकि इस निमित्त भी आप सत्संग में आ जाते हैं और स्वयं को शरीर से अलग चैतन्य, अमर आत्मा मानने का, सुनने का अवसर आपको मिल जाता है । इस बात की बधाई मैं आपको देता भी हूँ और लेता भी हूँ...

यो मामजमनादिं च वेत्ति लोकमहेश्वरम् ।
असम्मूढः स मर्त्येषु सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥

'जो मुझको अजन्मा अर्थात् वास्तव में जन्मरहित, अनादि और लोकों का महान ईश्वर, तत्त्व से जानता है, वह मनुष्यों में ज्ञानवान पुरुष सम्पूर्ण पापों से मुक्त हो जाता है ।'

(भगवद्गीता : १०.३)

वास्तव में संतों का अवतरण-दिवस मनाने का अर्थ पटाखे फोड़कर, मिठाई बाँटकर अपनी खुशी प्रकट कर देना मात्र नहीं है, अपितु उनके जीवन से प्रेरणा लेकर व उनके दिव्य गुणों को स्वीकार कर अपने जीवन में भी संतत्व प्रकट करना ही सच्चे अर्थों में उनका अवतरण-दिवस मनाना है । ❐

जन्मदिवस पर महामृत्युंजय मंत्रजप व हवन

जन्मदिवस के अवसर पर महामृत्युंजय मंत्र का जप करते हुए घी, दूध, शहद और दूर्वा घास के मिश्रण की आहुतियाँ डालते हुए हवन करना चाहिए । ऐसा करने से आपके जीवन में कितने भी दुःख, कठिनाइयाँ, मुसीबतें हों या आप ग्रहबाधा से पीड़ित हों, उन सभीका प्रभाव शांत हो जायेगा और आपके जीवन में नया उत्साह आने लगेगा । अथवा शनिवार के दिन पीपल के वृक्ष का दोनों हाथों से स्पर्श करते हुए **'ॐ नमः शिवाय ।'** का १०८ बार जप करें ।

संत तुकारामजी की अभंगवाणी

संतनिंदा ज्याचे घरीं । नव्हे घर ते यमपुरी ॥
त्याच्या पापा नाहीं जोडा । संगें जना होय पीडा ॥
संतनिंदा आवडे ज्यासी । तो जिताची नर्कवासी ॥
तुका म्हणे नष्ट । जाणा गाढव तो स्पष्ट ॥

भावार्थ : जिसके घर में संत की निंदा होती है, उसका घर घर नहीं प्रत्यक्ष यमपुरी ही है । संत-निंदक के समान दूसरा कोई पापी नहीं । उसके क्षण भर के संग से भी अन्य लोगों को असह्य पीड़ा भोगनी पड़ती है । जिसे संत-निंदा करना अच्छा लगता है, वह जीते-जी नरक का दुःख भोगता है । तुकाराम महाराज कहते हैं कि ऐसा संत-निंदक तो मनुष्य-शरीर में गधा ही है और उसका सर्वनाश निश्चित है ।

धर्मात्मा की ही कसौटियाँ क्यों ?

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

प्रायः भक्तों के जीवन में यह फरियाद बनी रहती है कि 'हम तो भगवान की इतनी भक्ति करते हैं, रोज सत्संग करते हैं, निःस्वार्थ भाव से गरीबों की सेवा करते हैं, धर्म का यथोचित अनुष्ठान करते हैं फिर भी हम भक्तों की इतनी कसौटियाँ क्यों होती हैं ?'

बचपन में जब तुम विद्यालय में दाखिल हुए थे तो 'क, ख, ग' आदि का अक्षरज्ञान तुरंत ही हो गया था कि विघ्न-बाधाएँ आयी थीं ? लकीरें सीधी खींचते थे कि कलम टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती थी ? जब साइकिल चलाना सीखा था तब भी तुम एकदम सीखे थे क्या ? नहीं । कई बार गिरे, कई बार उठे । चालनगाड़ी को पकड़ा, किसीकी उँगली पकड़ी तब चलने के काबिल बने और अब तो मेरे भैया ! तुम दौड़ में भाग ले सकते हो ।

अब मेरा सवाल है कि जब तुम चलना सीखे तो विघ्न क्यों आये ? क्यों विद्यालय में परीक्षा के बहाने कसौटियाँ होती थीं ? तुम्हारा जवाब होगा कि 'बापूजी ! हम कमजोर थे, अभ्यास-ज्ञान नहीं था ।'

ऐसे ही तुमने परमात्मा को पाने की दिशा में कदम रख दिया है । तुम अभी ३० वर्ष के, ५० वर्ष के छोटे बच्चे हो, तुम्हें इस जगत के मिथ्यात्व का पता नहीं है । ईश्वर के लिए अभी तुम्हारा प्रेम कमजोर है, नियम में सातत्य और दृढ़ता की जरूरत है । अहंकार-काम-क्रोध के तुम जन्मों के रोगी हो, इसीलिए तो तुम्हारी कसौटियाँ होती हैं और विघ्न आते हैं ताकि तुम मजबूत बन सको । साधक तो विघ्न-बाधाओं से खेलकर मजबूत होता है । कसौटियाँ इसलिए कि तुम प्रभु को प्यार करते हो और वे तुम्हें प्यार करते हैं । वे तुम्हारा परम कल्याण चाहते हैं । वे तुम्हें कसौटियों पर कसकर, तुम्हारा विवेक-वैराग्य जगाकर तुमसे नश्वर संसार की आसक्ति छुड़ाना चाहते हैं ।

माता कुंती भगवान श्रीकृष्ण से प्रार्थना करती थीं :

विपदः सन्तु नः यश्वत्तत्र तत्र जगद्गुरो...

'हे जगद्गुरो ! हमारे जीवन में सर्वदा पद-पद पर विपत्तियाँ आती रहें क्योंकि विपत्तियों में ही निश्चित रूप से आपका चिंतन-स्मरण हुआ करता है और आपका चिंतन-स्मरण होते रहने पर फिर जन्म-मृत्यु के चक्कर में नहीं आना पड़ता ।'

एक बीज को वृक्ष बनने में कितने विघ्न आते हैं । कभी पानी मिला कभी नहीं, कभी आँधी आयी, कभी तूफान आया, कभी पशु-पक्षियों ने मुँह-चोंचें मारीं... ये सब सहते हुए वृक्ष खड़े हैं । तुम भी कसौटियों को सहन करते हुए उन पर खरे उतरते हुए ईश्वर के लिए खड़े हो जाओ तो तुम ब्रह्म हो जाओगे । परमात्मा की प्राप्ति की दिशा में कसौटियाँ तो सचमुच कल्याण के परम सोपान हैं । जिसे तुम प्रतिकूलता कहते हो सचमुच वह वरदान है क्योंकि अनुकूलता में लापरवाही एवं विलास सबल होता है तथा संयम एवं विवेक दबता है और प्रतिकूलता में विवेक एवं संयम जगता है तथा लापरवाही एवं विलास दबता है । कसौटियों के समय घबराने से तुम दुर्बल हो जाते हो, तुम्हारा मनोबल क्षीण हो जाता है । हम लोग पुराणों की कथाएँ सुनते हैं । ध्रुव तप कर रहा था । असुर लोग डराने के लिए आये लेकिन ध्रुव डरा नहीं । सुर लोग विमान लेकर

प्रलोभन देने के लिए आये लेकिन ध्रुव फिसला नहीं। वह विजेता हो गया। ये कहानियाँ हम सुनते हैं, सुना भी देते हैं लेकिन समझते नहीं कि ध्रुव जैसा बालक दुःख से घबराया नहीं और सुख में फिसला नहीं। उसने दोनों का सदुपयोग कर लिया तो ईश्वर उसके पास प्रकट हो गये।

हम क्या करते हैं ? जरा-सा दुःख पड़ता है तो दुःख देनेवाले पर लांछन लगाते हैं, परिस्थितियों को दोष देते हैं अथवा अपने को ही पापी समझकर कोसते हैं। कुछ दुर्बुद्धि, महाकायर आत्महत्या भी कर लेते हैं। कुछ पवित्र होंगे तो किसी संत-महात्मा के पास जाकर दुःख से मुक्ति पाते हैं। यदि आप प्रतिकूल परिस्थितियों में संतों के द्वार जाते हैं तो समझ लीजिये कि आपको पुण्यमिश्रित पापकर्म का फल भोगना पड़ रहा है क्योंकि कसौटी के समय जब परमात्मा याद आता है तो डूबते को सहारा मिल जाता है। नहीं तो कोई शराब का सहारा लेता है तो कोई और किसीका... मगर इससे न तो समस्या हल होती है और न ही शांति मिल पाती है क्योंकि जहाँ आग है वहाँ जाने से शीतलता कैसे महसूस हो सकती है ! तुम कसौटी के समय धैर्य खोकर पतन की खाई में गिर जाते हो और फिर वहीं फँसकर रह जाते हो।

जो गुरुओं के द्वार पर जाते हैं उनको कसौटियों से पार होने की कुंजियाँ सहज ही मिल जाती हैं। इससे उनके दोनों हाथों में लड्डू होते हैं। एक तो संत-सान्निध्य से हृदय की तपन शांत होती है, समस्या का हल मिलता है, साथ-ही-साथ जीवन को नयी दिशा भी मिलती है। तभी तो स्वामी रामतीर्थ कहते थे : ''हे परमात्मा ! रोज नयी समस्या भेजना।''

आज आप इस गूढ़ रहस्य को यदि भलीभाँति समझ लेंगे तो आप हमेशा के लिए मुसीबतों से, कसौटियों से पार हो जायेंगे। बात है साधारण पर अगर शिरोधार्य कर लेंगे तो आपका काम बन जायेगा।

आपने देखा होगा कि जिस खूँटे के सहारे पशु को बाँधना होता है, उसे घर का मालिक हिलाकर देखता है कि उसे उखाड़कर कहीं पशु भाग तो नहीं जायेगा। फिर घर की मालकिन देखती है कि उचित जगह पर तो ठोका गया है या नहीं। फिर ग्वाला देखता है कि मजबूत है या नहीं। एक खूँटे को, जिसके सहारे पशु बाँधना है, इतने लोग देखते हैं, उसकी कसौटियाँ करते हैं तो जिस भक्त के सहारे समाज को बाँधना है, समाज से अज्ञान भगाना है उस भक्त की भगवान-सद्गुरु यदि कसौटियाँ नहीं करेंगे तो भैया कैसे काम चलेगा ?

जिसे वो देना चाहता है उसीको आजमाता है।
खजाने रहमतों के इसी बहाने लुटाता है॥

जब एक बार सद्गुरु की, भगवान की शरण आ गये तो फिर क्या घबराना ! **जो शिष्य भी है और दुःखी भी है तो मानना चाहिए कि वह अर्धशिष्य है अथवा निगुरा है। जो शिष्य भी है और चिंतित भी है तो मानना चाहिए कि उसमें समर्पण का अभाव है।** मैं भगवान का, मैं गुरु का तो चिंता मेरी कैसे ! चिंता भी भगवान की हो गयी, गुरु की हो गयी। हम भगवान के हो गये तो कसौटी, बेइज्जती हमारी कैसे ! अब तो भगवान को ही सब सँभालना है। जैसे आदमी कारखाने का कर्मचारी हो जाता है तो कारखाने को लाभ-हानि जो भी हो, उसे तो वेतन मिलता ही है, ऐसे ही जब हम ईश्वर के हो गये तो हमारा शरीर ईश्वर का साधन हो गया। खेलने दो उस परमात्मा को तुम्हारे जीवनरूपी उद्यान में। बस, तुम तो अपनी ओर से पुरुषार्थ करते जाओ। जो तुम्हारे जिम्मे आये उसे तुम कर लो और जो ईश्वर के जिम्मे है वह उसे करने दो, फिर देखो तुम्हारा काम कैसे बन जाता है। वे लोग मूर्ख हैं जो भगवान को कोसते हैं और वे लोग धन्य हैं जो हर हाल में खुश रहकर अपने-आपमें तृप्त रहते हैं।

गरीबी है तो क्या ! खाने को, पहनने को नहीं है तो क्या ! यदि तुम्हारे दिल में गुरुओं के प्रति श्रद्धा है, उनके वचनों को आत्मसात् करने की लगन है तो तुम सचमुच बड़े ही भाग्यशाली हो। सच्चा भक्त भगवान से उनकी भक्ति के अलावा किसी और फल की कभी याचना ही नहीं करता।

जिसे वह इश्क देता है,
उसे और कुछ नहीं देता है।
जिसे वह इसके काबिल नहीं समझता,
उसे और सब कुछ देता है ॥

'श्री योगवासिष्ठ' में आता है कि चिंतामणि के आगे जो चिंतन करो, वह चीज मिलती है परंतु सत्पुरुष के आगे जो चीज माँगोगे वह चीज वे नहीं देंगे, जिसमें तुम्हारा हित होगा वही देंगे।

यदि तुम्हारी निष्ठा है, संयम है, सत्य का आचरण है, सेवा का सद्गुण है तो वे सबसे पहले तुम्हारी कसौटी हो, ऐसी परिस्थितियाँ देंगे ताकि इन सद्गुणों के सहारे तुम सत्यस्वरूप परमात्मा को पा लो, परमात्मा को पाने की तड़प बढ़ा दो क्योंकि वे तुम्हारे परम हितैषी हैं। सद्गुरुओं का ज्ञान तुम्हें ऊपर उठाता है। परिस्थितियाँ हैं सरिता का प्रवाह, जो तुम्हें नीचे की ओर घसीटती हैं और सद्गुरु 'पम्पिंग स्टेशन' हैं जो तुम्हें हरदम ऊपर उठाते रहते हैं।

अज्ञानी के रूप में जन्म लेना कोई पाप नहीं, मूर्ख के रूप में पैदा होना कोई पाप नहीं पर मूर्ख रहकर सुख-दुःख के थप्पड़ खाना और जीर्ण-शीर्ण होकर, प्रभु से विमुख होकर मर जाना महापाप है।

मनुष्य-जन्म मिला है, सद्गुरु का सान्निध्य और परम तत्त्व का ज्ञान पाने का दुर्लभ मौका भी हाथ लगा है और सबसे बड़ी हर्ष की बात यह है कि तुममें श्रद्धा और समझ है, अब केवल उसके लिए तड़प, जिज्ञासा बढ़ा दो। दुःख, चिंता और परेशानियों से क्यों घबराते हो ! ये तो कसौटियाँ हैं जो आपको निखारकर चमकाना चाहती हैं। हिम्मत, साहस, संयम की तलवार से जीवनरूपी कुरुक्षेत्र में आगे बढ़ते जाओ... तुम्हारी निश्चय ही विजय होगी, तुम दिग्विजयी होओगे, तत्त्व के अनुभवी होओगे, तुममें और भगवान में कोई फासला नहीं रहेगा। सद्गुरु का अनुभव तुम्हारा अनुभव हो जाय, यही तुम्हारे सद्गुरुओं का पवित्र प्रयास है।

तेरे दीदार के आशिक,
समझाये नहीं जाते हैं।
कदम रखते हैं तेरे द्वार पर,
तो लौटाये नहीं जाते हैं ॥ ❑

संत तुकारामजी की अभंगवाणी

सूकरासी विष्ठा माने सावकाश। मिष्टान्नाची त्यास काय गोडी ॥
तेवीं अभक्तासी आवडे पाखंड। न लगे त्या गोड परमार्थ ॥
श्वानासी भोजन दिलें पंचामृत। तरी त्याचे चित्त हाडावरी ॥
तुका म्हणें सर्पा पाजिलिया क्षीर। वमितां विखार विष जालें ॥

भावार्थ : शूकर को बड़े मजे से विष्ठा खाना ही पसंद है, उसे उत्तमोत्तम मिष्टान्नों की मिठास का क्या स्वाद ! ठीक उसी तरह अभक्त, निंदक को पाखंड खूब भाता है, उसे जन्मों को सार्थक करनेवाला परमार्थ नहीं भाता। कुत्ते को पंचामृत का उत्तम भोजन दिया जाय तो भी उसकी नजर तो हड्डी पर ही रहती है। तुकाराम महाराज कहते हैं कि सर्प को दूध भी पिलाया जाय तो भी उसके वमन करने पर वह विष ही बन जाता है।

हे नर ! दीनता को त्याग

- पूज्य बापूजी

(श्री वल्लभाचार्य जयंती : १० अप्रैल)

गुरुकृपा हि केवलं शिष्यस्य परं मंगलम् ।

मंगल तो अपनी तपस्या से और देवताओं की, बड़ों की कृपा से हो जाता है लेकिन परम मंगल तो सद्गुरु से होता है । सद्गुरु की कृपा से भगवान आपके शिष्य भी बन सकते हैं ।

भक्तकवि सूरदासजी भजन गाते थे । एक बार वे वल्लभाचार्यजी महाराज के पास आये तो वल्लभाचार्यजी ने कहा : ''भजन गाने में तो तुम्हारा नाम है, जरा भजन सुना दो ।'' तो सूरदासजी ने भजन अलापा । भगवान के भक्त तो थे ही, वे फालतू गीत नहीं गाते थे, भगवान के ही गीत गाते थे । **मो सम कौन कुटिल खल कामी... प्रभु मोरे औगुन चित न धरौ...** आदि भजन वे गाने लगे तो वल्लभाचार्यजी ने कहा : ''क्या सूर होकर गिड़गिड़ा रहे हो ! यह केवल हाथाजोड़ी और दीनता-हीनता, पुकार, पुकार, पुकार... ! क्या जिंदगी भर गिड़गिड़ाते ही रहोगे ? भगवान ने तुम्हें गुलाम या मोहताज बनने के लिए धरती पर जन्म दिया है क्या ? अरे, भगवद्-तत्त्व की महिमा समझो, दीनता को त्यागो । भगवान तुमसे दूर नहीं हैं, तुम भगवान से दूर नहीं हो । मिथ्या प्रपंच को लेकर कब तक गिड़गिड़ाते रहोगे ! भगवान ने तुमको गिड़गिड़ानेवाला याचक नहीं बनाया है । तुम भगवान के बाप बन सकते हो, उनके गुरु बन सकते हो । भगवान का दादागुरु भी बन गया मनुष्य !''

सूरदासजी को बात लग गयी और वल्लभाचार्यजी से दीक्षा लेकर उनके मार्गदर्शन में जब थोड़ी साधना की, तब सूरदासजी बोलते हैं : ''भगवान तो मेरा बेटा लगता है ।'' और वे भगवान की पुत्ररूप में आराधना करने लगे । पूर्वार्ध में तो सूरदासजी विनयी भक्त थे और उनके भजनों में गिड़गिड़ाहट थी परंतु गुरु की दीक्षा के बाद उनके भजनों में भगवत्स्वरूप छलकने लगा । ऐसा प्रभावशाली व्यक्तित्व, ऐसी प्रभावशाली वाणी हो गयी कि लगता था जैसे भगवान ही बोल रहे हैं । पहले सूरदासजी का नाम बिल्वमंगल था और वे एक सुंदरी के पीछे बावरे-से हो गये थे, फिर वैराग्य हुआ तो अपनी आँखें फोड़ लीं और सूरदास बन गये ।

सांदीपनि अपने विद्यार्थीकाल में पढ़ने में तेज नहीं थे लेकिन गुरुभक्ति दृढ़ थी तो गुरु ने प्रसन्न होकर कहा : ''बेटा ! तू तो मेरा शिष्य है लेकिन श्रीकृष्ण तेरे शिष्य बनेंगे ।'' तो गुरु ने श्रीकृष्ण को अपने शिष्य का शिष्य बना दिया न ! मनुष्य में यह ताकत है कि भगवान को अपने चेले का चेला बना दे । क्यों सारी जिंदगी गिड़गिड़ाते रहते हो ! सेठों की, नेताओं की, राजाओं की खुशामद कर-करके मरते रहते हो ! समर्थ रामदासजी को रिझाकर शिवाजी स्वयं स्वामी हो गये । पिताजी ने कहा : 'बीजापुर नरेश को मत्था टेको ।' लेकिन शिवाजी ने नहीं टेका । समर्थ रामदासजी के यहाँ मत्था टेकने को किसीने कहा नहीं पर शिवाजी ने मत्था टेका ! ऐसा टेका, ऐसा टेका कि बस, अब भी भारत के लोग शिवाजी को मत्था टेकते हैं ।

लल्लू-पंजुओं के आगे खुशामद करते रहें, झुकते रहें, काहे को !

वह सर सर नहीं जो हर दर पे झुकता रहे।
और वह दर दर नहीं जहाँ सज्जनों का सर न झुके ॥

ऐसा है ब्रह्मवेत्ता गुरु का दर, जहाँ सज्जनों का सर अपने-आप झुक जाता है । जो तैंतीस करोड़ देवताओं के स्वामी हैं, बारह मेघ जिनकी आज्ञा में चलते हैं ऐसे इन्द्रदेव भी आत्मसाक्षात्कारी गुरु को देखकर नतमस्तक हो जाते हैं ।

एक बार मुझे गुरुजी बोले : ''गुलाब के फूल को किराने की दुकान पर ले जाओ और दाल, मूँग, मटर, चना, शक्कर, गुड़ सब पर रखो, फिर सूँघोगे तो सुगंध काहे की आयेगी ?''

मैंने कहा : ''साँईं ! गुलाब की ही आयेगी ।''

तो गुरुजी ने मुझसे कहा : ''तू गुलाब होकर महक... तुझे जमाना जाने ।'' मेरे गुरुदेव के इन दो शब्दों ने कितने करोड़ लोगों का भला कर दिया !

नजरों से वे निहाल हो जाते हैं,
जो संतों की नजरों में आ जाते हैं ।

व्रत, पर्व एवं त्यौहार

- **२४ मार्च : श्रीराम नवमी, हरिद्वार कुंभ पर्व-स्नान**
- **२६ मार्च : कामदा एकादशी**
- **३० मार्च : चैत्री पूर्णिमा, श्री हनुमान जयंती, छत्रपति शिवाजी महाराज पुण्यतिथि, वैशाख स्नानारम्भ, हरिद्वार कुंभ पर्व-स्नान**
- **४ अप्रैल : परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू का अवतरण-दिवस**
- **१० अप्रैल : वरूथिनी एकादशी, श्री वल्लभाचार्य जयंती**
- **१४ अप्रैल : दर्श अमावस्या, हरिद्वार कुंभ पर्व का तीसरा शाही स्नान (कुंभ का प्रमुख स्नान)**
- **१५ अप्रैल : अधिक-पुरुषोत्तम-मल मास प्रारम्भ**

सोमवती अमावस्या : १५ मार्च

सोमवती अमावस्या का पर्व विशेषकर महिलाएँ मनाती हैं । इस पर्व में स्नान-दान का बड़ा महत्त्व है । इस दिन मौन रहकर स्नान करने से हजार गौदान का फल होता है । इस दिन पीपल और भगवान विष्णु का पूजन तथा उनकी १०८ प्रदक्षिणा करने का विधान है । १०८ में से ८ प्रदक्षिणा पीपल के वृक्ष को कच्चा सूत लपेटते हुए की जाती हैं । प्रदक्षिणा करते समय १०८ फल पृथक् रखे जाते हैं । बाद में वे भगवान का भजन करनेवाले ब्राह्मणों या ब्राह्मणियों में वितरित कर दिये जाते हैं । ऐसा करने से संतान चिरंजीवी होती है । **इस दिन तुलसी की १०८ परिक्रमा करने से दरिद्रता मिटती है ।** सोमवती अमावस्या, रविवारी सप्तमी, मंगलवारी चतुर्थी, बुधवारी अष्टमी - ये चार तिथियाँ सूर्यग्रहण के बराबर कही गयी हैं । इनमें किया गया स्नान, दान, जप व श्राद्ध अक्षय होता है ।

चैत्र शुक्ल प्रतिपदा : १६ मार्च

वर्ष के साढ़े तीन मुहूर्त : 'वर्ष प्रतिपदा (चैत्र शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा या गुडी पड़वा), अक्षय तृतीया (वैशाख शुक्ल तृतीया) व विजयादशमी (आश्विन शुक्ल दशमी या दशहरा) ये पूरे तीन मुहूर्त तथा कार्तिक शुक्ल प्रतिपदा (बलि प्रतिपदा) का आधा - इस प्रकार साढ़े तीन मुहूर्त स्वयंसिद्ध हैं अर्थात् इन दिनों में कोई भी शुभ कर्म करने के लिए पंचांग-शुद्धि या शुभ मुहूर्त देखने की आवश्यकता नहीं रहती । ये साढ़े तीन मुहूर्त सर्व कार्य सिद्ध करनेवाले हैं ।'

(बालबोधज्योतिषसारसमुच्चयः : ८.७९,८०)

चैतन्य की लीला

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

संसार दुःखदायी नहीं, दुःखदायी अज्ञान है। संसार सुखदायी भी नहीं, सुखदायी अपनी मान्यता है। संसार तो ईश्वरमय है, आनंदस्वरूप है। सुख और दुःख तो मन की तरंगें हैं। संसार में सुख नहीं; सुख अपनी मान्यता, वासना में है। संसार में दुःख नहीं; दुःख अपनी संकीर्णता, अपनी बेवकूफी में है। हकीकत में बेवकूफी मिटी तो न सुख है न दुःख है, पूर्ण-का-पूर्ण है, आनंद-का-आनंद है, महा आनंद है... हर हाल में खुश, हर देश में खुश, हर काल में खुश, हर घटना में खुश... एकाकी जीवन का मजा लें।

कुसंग से बचें। कुसंग माने संकीर्ण जीवन में जीनेवाले व्यक्तियों के प्रभाव से बचकर सुसंग में रहें। श्रीकृष्ण ने एकांत और अज्ञातवास में तेरह वर्ष बिताये थे, उसी अपने व्यापक स्वरूप में रमण करने में। सत्तर वर्ष के श्रीकृष्ण थे तब से तिरासी वर्ष की उम्र तक वे घोर अंगिरस ऋषि के आश्रम में अपने सर्वस्व स्वरूप में, उस सर्वस्व स्वभाव में, उपनिषदों के प्रसाद में विचरण करते रहे। युद्ध के मैदान में अर्जुन को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता दिखी उस महामाया में, वह कर दिया और दुर्योधन की संकीर्ण दृष्टि थी वह तोड़नी थी, उसको सबक सिखाना था, उसके निमित्त से दुनिया को भी सीख देनी थी। श्रीकृष्ण ने यह भी मजे से कर दिया। दुर्योधन को भी ठीक कर दिया, दुर्योधन के पक्षवालों को भी ठीक ठिकाने पहुँचा दिया फिर भी श्रीकृष्ण कहते हैं कि 'युद्ध के मैदान में आने से पहले... संधिदूत होकर गये थे तब और उससे भी पहले मेरे हृदय में पांडवों के प्रति राग और कौरवों के प्रति द्वेष न रहा हो तो इस समता की परीक्षा के निमित्त यह मृतक बालक जीवित हो जाय... !'

समता की परीक्षार्थ जीवित हुआ वही बालक परीक्षित हुआ, जो भागवत-कथा सुनकर सात दिन में ही 'जन्म-मृत्यु देह की है, मैं ब्रह्म हूँ' - ऐसे अनुभव से सम्पन्न हो गया।

तो तुम्हारे जीवन में वह ज्ञान आ जाय... राग से प्रेरित होकर नहीं, द्वेष से प्रेरित होकर नहीं, सहज स्वभाव... !

सहजं कर्म कौन्तेय सदोषमपि न त्यजेत्।

'हे कुंतीपुत्र ! दोषयुक्त होने पर भी सहज कर्म को नहीं त्यागना चाहिए।'

(भगवद्गीता : १८.४८)

ज्ञानवान के द्वारा सहज कर्म होते हैं। बाहर से उनके कर्म गुणयुक्त दिखें या दोषयुक्त भी दिखें, ज्ञानवान गुण और दोष दोनों को बच्चों का खिलवाड़ समझते हैं। जैसे तरंग कभी मलिन तो कभी स्वच्छ, कहीं छोटी तो कहीं मोटी... यह सागर की आह्लादिनी लीला है। ऐसे ही अपने स्वरूप में बैठकर जो भी चेष्टा होगी, वह चैतन्य की आह्लादिनी लीला है, उस चैतन्य का विवर्त है ऐसा समझकर ज्ञानी और जीवन्मुक्त पुरुष सुख से विचरते हैं। **स तृप्तो भवति। सः अमृतो भवति।** वे तृप्त होते हैं, अमृतमय होते हैं। **स तरति लोकांस्तारयति।** वे तरते हैं, औरों को तारते हैं।

अंदर-बाहर, आगे-पीछे, उधर-इधर वही सारा-का-सारा भरा है। जैसे मछली के आगे-पीछे, ऊपर-नीचे, अगल-बगल जलराशि भरी है, मछली के पेट में भी वही है **(शेष पृष्ठ १९ पर)**

भारतीय संस्कृति की पूर्णता का प्रतीक होली

शास्त्र कहते हैं : उत्सव (उत्+सव) अर्थात् उत्कृष्ट यज्ञ। जीवन को यज्ञमय बनाकर चैतन्यस्वरूप परमात्मा का आनंद-उल्लास प्रकटाने का सुअवसर प्रदान करते हैं सनातन संस्कृति के उत्सव। ऋतुराज वसंत की प्रारम्भिक वेला में मनाया जानेवाला 'होलिकोत्सव' वसंतोत्सव के रूप में मनाया जाता है। इस समय प्रकृति नवचैतन्य से युक्त होती है।

प्राचीनकाल से मनाया जानेवाला यह होलिकोत्सव ऐतिहासिक रूप से भी बहुत महत्त्व रखता है। भूने हुए अन्न को संस्कृत में 'होलका' कहा जाता है। अर्धभुने अनाज को 'होला' कहते हैं। होली की आँच पर अर्धभुने अनाज का प्रसाद रूप में वितरण किये जाने की प्राचीन परम्परा से भी सम्भवतः इस उत्सव के 'होलिकोत्सव' तथा 'होली' नाम पड़े हों। (अर्धभुने धान को खाना वात व कफ के दोषों का शमन करने में सहायक होता है - यह होलिकोत्सव का स्वास्थ्य-हितकारी पहलू है।) प्राचीन परम्परा के अनुसार होलिका-दहन के दूसरे दिन होली की राख (विभूति) में चंदन व पानी मिलाकर ललाट पर तिलक किया जाता है। यह तो सर्वविदित है कि माधुर्य अवतार, प्रेमावतार भगवान श्रीकृष्ण ने अपने भक्तों को आनंदित-उल्लसित करने के लिए इस महोत्सव का अवलम्बन लिया था।

शाब्दिक रूप से देखें तो 'होली' का अर्थ है जलाना परंतु आध्यात्मिक दृष्टि से देखें तो यह पर्व हमें अंतर्मुख होकर आत्मस्वरूप का आवरण बनी हुई दुष्ट वासनाओं को जलाने का संदेश देता है। बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक यह पर्व हमें बताता है कि जो प्रह्लाद की तरह अच्छाई के मार्ग पर चलता है, भगवद् आश्रय के मार्ग पर चलता है, उसके जीवन की बड़ी-से-बड़ी कठिनाइयाँ दूर हो जाती हैं और वह विजयी होता है। भक्त प्रह्लाद को जलाने आयी होलिका की तरह बुराई कितनी भी सामर्थ्य-सम्पन्न दिखे परंतु अंत में उसे जलकर खाक ही हो जाना पड़ता है। होलिकोत्सव हमें बताता है कि प्रकृति अच्छाई के प्रति पक्षपात करती है और इसके लिए अपने नियमों को भी बदल देती है।

होली का त्यौहार एक ओर जहाँ व्यक्तिगत अहं की सीमाएँ तोड़ते हुए हमें निरहंकार बनने की प्रेरणा देता है, वहीं दूसरी ओर मत, पंथ, सम्प्रदाय, धर्म आदि की सारी दीवारों को तोड़कर आपसी सद्भाव को जागृत करता है।

भारतीय संस्कृति का यह पर्व प्राकृतिक रंगों से शरीर को, भगवद्भक्ति के गीतों से भावों को तथा सत्संग की वर्षा से हृदय को रँगते हुए अपने जीवन में आनंद-उल्लास भरकर मनुष्य-जीवन को सार्थक बनाने की प्रेरणा देता है, परंतु इसमें पाश्चात्य जीवनशैली के विकृत रंग ने कुछ विकृति भी ला दी है। प्राकृतिक सुवासित रंगों का स्थान बदबूदार रासायनिक रंगों ने ले लिया है। भगवद्भक्ति के गीतों का स्थान अश्लील, गंदे फिल्मी गीतों ने ले लिया है और सत्संग-सत्कथा के स्थान पर भाँग व शराब की प्यालियाँ पीकर

अनर्गल गाली-गलौज की कुप्रथा चल पड़ी है । अपनी पावन भारतीय संस्कृति के पुनरुज्जीवन में रत परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू ने पवित्र प्राकृतिक ढंग से होली का त्यौहार मनाने की परम्परा पिछले अनेक वर्षों से पुनः चलायी है और आज यह समाज के कोने-कोने में पहुँचकर अपनी पवित्र सुवास से जनजीवन को महका रही है ।

हमारे स्वास्थ्य पर रंगों का अद्भुत प्रभाव पड़ता है । जिस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न तत्त्वों की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार रंगों की भी आवश्यकता होती है । होली के अवसर पर प्रयुक्त प्राकृतिक रंग शरीर की रंग-संबंधी न्यूनता को पूर्ण करते हैं, किंतु सावधान ! आजकल बाजार में मिलनेवाले जहरीले रासायनिक रंग इस न्यूनता को बढ़ाते हैं । इतना ही नहीं, इनके प्रयोग से अनेक गम्भीर रोगों के होने का खतरा बना रहता है ।

प्राकृतिक रंग कैसे बनायें ?

आयुर्वेद ने प्राकृतिक रंगों में पलाश के फूलों के रंग को बहुत महत्त्वपूर्ण माना है । यह कफ, पित्त, कुष्ठ, दाह, मूत्रकृच्छ, वायु तथा रक्तदोष का नाश करता है । यह प्राकृतिक नारंगी रंग रक्तसंचार की वृद्धि करता है, मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के साथ-साथ मानसिक शक्ति व इच्छाशक्ति को बढ़ाता है ।

अन्य कुछ प्राकृतिक रंगों को बनाने की विधियाँ इस प्रकार हैं :-

सूखा हरा रंग : (१) केवल मेंहदी पाउडर या उसे आटे में मिलाकर बनाये गये मिश्रण का प्रयोग किया जा सकता है । सूखी मेंहदी से त्वचा लाल होने का डर नहीं रहता । त्वचा लाल तभी होगी जब उसे पानी में घोलकर लगाया जाय ।

(२) मेंहदी पाउडर के साथ यदि आँवले का पाउडर मिलाया जाय तो भूरा रंग बन जाता है, जो बालों के लिए अच्छा होता है ।

गीला हरा रंग : दो चम्मच मेंहदी पाउडर को एक लीटर पानी में अच्छी तरह घोल लें ।

सूखा पीला रंग : (१) चार चम्मच बेसन में दो चम्मच हल्दी पाउडर मिलाने से अच्छा पीला रंग बनता है, जो त्वचा के लिए अच्छे उबटन का काम करता है । साधारण हल्दी के स्थान पर कस्तूरी हल्दी का भी उपयोग किया जा सकता है, जो बहुत खुशबूदार होती है और बेसन के स्थान पर आटा, मैदा, चावल का आटा, आरारोट या मुलतानी मिट्टी का भी उपयोग किया जा सकता है ।

(२) अमलतास, गेंदा आदि त्वचा के लिए सुरक्षित पीले फूलों के सूखे चूर्ण को उपरोक्त किसी भी आटे में मिलाकर प्राकृतिक पीला रंग प्राप्त किया जा सकता है ।

गीला पीला रंग : (१) दो चम्मच हल्दी पाउडर दो लीटर पानी में डालकर अच्छी तरह उबालने से गहरा पीला रंग प्राप्त होता है ।

(२) अमलतास, गेंदा जैसे पीले फूलों को रात में पानी में भिगोकर सुबह उबालने से पीला रंग प्राप्त किया जा सकता है ।

सूखा लाल रंग : (१) लाल गुलाल के स्थान पर लाल चंदन (रक्त चंदन) के पाउडर का उपयोग किया जा सकता है ।

(२) सूखे लाल गुड़हल के फूलों के चूर्ण से सूखे और गीले दोनों रंग बनाये जा सकते हैं ।

गीला लाल रंग : (१) २ चम्मच लाल चंदन पाउडर १ लीटर पानी में उबालने से सुंदर लाल रंग तैयार होता है ।

(२) लाल अनार के छिलकों को पानी में उबालने से भी लाल रंग मिलता है ।

जामुनी रंग : चुकंदर को पानी में उबालकर पीसके बढ़िया जामुनी रंग तैयार होता है ।

काला रंग : आँवला चूर्ण लोहे के बर्तन में रात भर भिगोने से काला रंग तैयार होता है । ❐

ऐसी हो गुरु में निष्ठा

पुराणों में एक कथा आती है कि -

भगवान शिवजी ने पार्वतीजी से कहा है :

आकल्पजन्मकोटीनां यज्ञव्रततपः क्रियाः ।
ताः सर्वाः सफला देवि गुरुसंतोषमात्रतः ॥

'हे देवी ! कल्पपर्यंत के, करोड़ों जन्मों के यज्ञ, व्रत, तप और शास्त्रोक्त क्रियाएँ- ये सब गुरुदेव के संतोषमात्र से सफल हो जाते हैं ।'

शिष्य को गुरु की ऐसी सेवा करनी चाहिए कि गुरु प्रसन्न हो जायें, उनका संतोष प्राप्त हो जाय । कोई भी कार्य ऐसा न हो जिससे गुरु नाराज हों । हमें हमारा सेवाकार्य इतने सुंदर ढंग से करना चाहिए कि कहीं कोई कमी न रह जाय और गुरुदेव की प्रसन्नता भी स्वाभाविक ही प्राप्त कर लें । लेकिन कई बार ऐसा होता है कि गुरु अपने शिष्यों की गुरुभक्ति की, निष्ठा की परीक्षा भी लिया करते हैं, जैसे संदीपक और उसके गुरुभाइयों की परीक्षा उनके गुरु ने ली थी।

प्राचीनकाल में गोदावरी नदी के किनारे वेदधर्म मुनि के आश्रम में उनके शिष्य वेद-शास्त्रादि का अध्ययन करते थे। एक दिन गुरु ने अपने शिष्यों की गुरुभक्ति की परीक्षा लेने का विचार किया । सत्शिष्यों में गुरु के प्रति इतनी अटूट श्रद्धा होती है कि उस श्रद्धा को नापने के लिए गुरुओं को कभी-कभी योगबल का भी उपयोग करना पड़ता है ।

वेदधर्म मुनि ने अपने शिष्यों को एकत्र करके कहा : ''हे शिष्यो ! पूर्वजन्म में मैंने कुछ पापकर्म किये हैं । उनमें से कुछ तो जप-तप, अनुष्ठान करके मैंने काट लिये, अभी थोड़ा प्रारब्ध बाकी है। उसका फल इसी जन्म में भोग लेना जरूरी है । उस कर्म का फल भोगने के लिए मुझे भयानक बीमारी आ घेरेगी, इसलिए मैं काशी जाकर रहूँगा । वहाँ मुझे कोढ़ निकलेगा, अंधा हो जाऊँगा । उस समय मेरे साथ काशी आकर मेरी सेवा कौन करेगा ? है कोई हरि का लाल, जो मेरे साथ रहने के लिए तैयार हो ?''

वेदधर्म मुनि ने परीक्षा ली। शिष्य पहले तो कहा करते थे : 'गुरुदेव ! आपके चरणों में हमारा जीवन न्योछावर हो जाय मेरे प्रभु !' अब सब चुप हो गये । गुरु का जयघोष होता है, माल-मिठाइयाँ आती हैं, फूल-फल के ढेर लगते हैं तब बहुत शिष्य होते हैं लेकिन आपत्तिकाल में उनमें से कितने टिकते हैं !

वेदधर्म मुनि के शिष्यों में संदीपक नाम का शिष्य खूब गुरु-सेवापरायण, गुरुभक्त एवं कुशाग्र बुद्धिवाला था । उसने कहा : ''गुरुदेव ! यह दास आपकी सेवा में रहेगा ।''

गुरुदेव : ''इक्कीस वर्ष तक सेवा के लिए रहना होगा ।''

संदीपक : ''इक्कीस वर्ष तो क्या मेरा पूरा जीवन ही अर्पित है । गुरुसेवा में ही इस जीवन की सार्थकता है ।''

वेदधर्म मुनि एवं संदीपक काशी नगर में मणिकर्णिका घाट से कुछ दूर रहने लगे । संदीपक सेवा में लग गया । प्रातःकाल में गुरु की आवश्यकता के अनुसार दातुन-पानी, स्नान-पूजन, वस्त्र-परिधान इत्यादि की तैयारी पहले से ही करके रखता । समय होते ही भिक्षा माँगकर लाता और गुरुदेव को भोजन कराता । कुछ दिन बाद गुरु के पूरे शरीर में कोढ़ निकला और संदीपक की अग्निपरीक्षा शुरु हो गयी । गुरु कुछ समय बाद अंधे

हो गये । शरीर कुरूप और स्वभाव चिड़चिड़ा हो गया । संदीपक के मन में लेशमात्र भी क्षोभ नहीं हुआ । वह दिन-रात गुरुजी की सेवा में तत्पर रहने लगा । वह कोढ़ के घावों को धोता, साफ करता, दवाई लगाता, गुरु को नहलाता, कपड़े धोता, आँगन बुहारता, भिक्षा माँगकर लाता और गुरुजी को भोजन कराता ।

गुरुजी का मिजाज और भी क्रोधी एवं चिड़चिड़ा हो गया । वे गाली देते, डाँटते, तमाचा मार देते, डंडे से मारपीट करते और विविध प्रकार से परीक्षा लेते । संदीपक खूब शांति से, धैर्य से यह सब सहते हुए दिन-प्रतिदिन ज्यादा तत्परता से गुरु की सेवा में मग्न रहने लगा । धनभागी संदीपक के हृदय में गुरु के प्रति भक्तिभाव अधिकाधिक गहरा और प्रगाढ़ होता गया ।

संदीपक की ऐसी अनन्य गुरुनिष्ठा देखकर काशी के अधिष्ठाता देव भगवान विश्वनाथ उसके समक्ष प्रकट हो गये और बोले : ''तेरी गुरुभक्ति एवं गुरुसेवा देखकर हम प्रसन्न हैं । जो गुरु की सेवा करता है वह मानो मेरी ही सेवा करता है । जो गुरु को संतुष्ट करता है वह मुझे ही संतुष्ट करता है । इसलिए बेटा ! कुछ वरदान माँग ले ।'' संदीपक ने अपने गुरु की आज्ञा के बिना कुछ भी माँगने से मना कर दिया । शिवजी ने फिर से आग्रह किया तो संदीपक गुरु से आज्ञा लेने गया और बोला : ''शिवजी वरदान देना चाहते हैं । आप आज्ञा दें तो मैं वरदान माँग लूँ कि आपका रोग एवं अंधेपन का प्रारब्ध समाप्त हो जाय ।''

गुरु ने संदीपक को खूब डाँटते हुए कहा : ''सेवा करते-करते थका है इसलिए वरदान माँगता है कि मैं अच्छा हो जाऊँ और सेवा से तेरी जान छूटे ! अरे मूर्ख ! जरा तो सोच कि मेरा कर्म कभी-न-कभी तो मुझे भोगना ही पड़ेगा ।''

इस जगह पर कोई आधुनिक शिष्य होता तो गुरु को आखिरी नमस्कार करके चल देता । संदीपक वापस शिवजी के पास गया और वरदान के लिए मना कर दिया । शिवजी आश्चर्यचकित हो गये कि कैसा निष्ठावान शिष्य है ! शिवजी गये विष्णुलोक में और भगवान विष्णु से सारा वृत्तांत कहा । भगवान विष्णु भी संतुष्ट हो संदीपक के पास वरदान देने के लिए प्रकटे ।

गुरुभक्त संदीपक ने कहा : ''प्रभु ! मुझे कुछ नहीं चाहिए ।'' भगवान ने फिर से आग्रह किया तो संदीपक ने कहा : ''आप मुझे यही वरदान दें कि गुरु में मेरी अटल श्रद्धा बनी रहे । गुरुदेव की सेवा में निरंतर प्रीति रहे, गुरुचरणों में दिन-प्रतिदिन भक्ति दृढ़ होती रहे । इसके अलावा मुझे और कुछ नहीं चाहिए ।'' ऐसा सुनकर भगवान विष्णु ने संदीपक को गले लगा लिया ।

जब तक गुरु का हृदय शिष्य पर संतुष्ट नहीं होता, तब तक शिष्य में ज्ञान प्रकट नहीं होता । उसके हृदय में गुरु का ज्ञानोपदेश पचता नहीं है । गुरु का संतोष ही शिष्य की परम उपासना है, परम साधना है । गुरु को जो संतुष्ट करता है, प्रसन्न करता है उस पर सब संतुष्ट हो जाते हैं । गुरुद्रोही पर विश्वात्मा हरि रुष्ट होते हैं । आज संदीपक जैसे सत्शिष्यों की गाथा का वर्णन सत्शास्त्र कर रहे हैं । धन्य हैं ऐसे सत्शिष्य !

संदीपक ने जाकर देखा तो वेदधर्म मुनि स्वस्थ बैठे थे । न कोढ़, न कोई अंधापन, न अस्वस्थता ! शिवस्वरूप सद्गुरु श्री वेदधर्म ने संदीपक को अपनी तात्त्विक दृष्टि एवं उपदेश से पूर्णत्व में प्रतिष्ठित कर दिया । वे बोले : ''वत्स ! धन्य है तेरी निष्ठा और सेवा ! जो इस प्रसंग को पढ़ेंगे, सुनेंगे अथवा सुनायेंगे, वे महाभाग मोक्ष-पथ में अडिग हो जायेंगे । पुत्र संदीपक ! तुम धन्य हो ! तुम सच्चिदानंदस्वरूप हो ।''

गुरु के संतोष से संदीपक गुरुतत्त्व में जग

गया, गुरुस्वरूप हो गया ।

अपनी श्रद्धा को कभी भी, कैसी भी परिस्थिति में गुरु पर से तनिक भी कम नहीं करना चाहिए । गुरु परीक्षा लेने के लिए कैसी भी लीला कर सकते हैं। निजामुद्दीन औलिया ने भी अपने चेलों की परीक्षा ली थी। खास-खास २४ चेलों में से भी २-२ करके फिसलते गये । आखिरी ऊँचाई तक अमीर खुसरो ही डटे रहे। संदीपक की तरह वे अपने सद्गुरु की पूर्ण कृपा को पचाने में सफल हुए ।

गुरु आत्मा में अचल होते हैं, स्वरूप में अचल होते हैं। **जो हमको संसार-सागर से तारकर परमात्मा में मिला दें, जिनका एक हाथ परमात्मा में हो और दूसरा हाथ जीव की परिस्थितियों में हो, उन महापुरुषों का नाम सद्गुरु है ।**

सत्गुरु मेरा सूरमा, करे शब्द की चोट ।
मारे गोला प्रेम का, हरे भरम की कोट ॥
गुरु गोविन्द दोऊ खड़े, काके लागूं पाय ।
बलिहारी गुरु आपने, गोविन्द दियो बताय ॥

(प्रेषक : आर. सी. मिश्र) ☐

अपना काम बना लो

- पूज्य बापूजी

जो संसार में सुखी रहना चाहता है वह धोखे में है, अपने लिए दुःख और मुसीबत बुलाता है । जो संसार में मजा लेना चाहता है वह समझो, ज्यादा सजाओं को बुलाता है। संसार से मजा न लो, संसार में सुखी होने की कोशिश मत करो, संसार का सदुपयोग करके अपना काम बना लो ।

दवाई खाकर रोग मिटाया जाता है, शौचालय में जाकर अपना प्रयोजन पूरा करके बाहर आ जाते हैं, ऐसे ही यहाँ संसार में प्रयोजन पूरा करके इस देह के 'मैं' से बाहर आकर आत्मा में आना है ।

भूलकर भी उन खुशियों से मत खेलो ।
जिनके पीछे लगी हों गम की कतारें ॥

व्रत, तप और प्रायश्चित्त

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

व्रत : ऊँचे काम का, ऊँचे पद को पाने का पक्का निर्णय करना, इसको बोलते हैं 'व्रत' । ऊँचे-से-ऊँचा काम है ईश्वरप्राप्ति और ऊँचे-से-ऊँचा पद है परमात्मपद अर्थात् ईश्वरप्राप्ति का निर्णय करना ही व्रत है । ईश्वरप्राप्ति का व्रत लेने से सारे दुर्गुण ऐसे जायेंगे, जैसे सूरज उदय होने से अंधकार, पिशाच, डाकिनी, शाकिनी, भूत, हानिकारक जीवाणु आदि सब स्वाहा होने लगते हैं । ईश्वरप्राप्ति का व्रत ले लो कि हमें इसी जन्म में परम दयालु, परम सुहृद अंतरात्मा, जो सदा साथ में है, कभी साथ नहीं छोड़ता, उसको पाना है ।

ईश्वरप्राप्ति का लक्ष्य होगा तो यश-प्रलोभन की ऐसी-तैसी, राग-द्वेष की ऐसी-तैसी, सफलता-विफलता की ऐसी-तैसी, अहंकार की ऐसी-तैसी, ऋद्धि-सिद्धि की ऐसी-तैसी... । ऋद्धि-सिद्धि तो बहुत प्रलोभन देनेवाली अवस्था है लेकिन ईश्वरप्राप्ति का व्रत उसमें फँसने नहीं देगा ।

हनुमानजी के पास अष्टसिद्धि, नवनिधि थीं लेकिन रामजी की बिनशर्ती सेवा में लग गये क्योंकि ईश्वर को पाना था। ईश्वरस्वरूप रामजी तो मिल गये लेकिन जो रामजी को अनुभव है वह अपना अनुभव हो जाय- अपने अनुभव का काम बनाने

के लिए हनुमानजी ने न देखा दिन न देखी रात, न देखे आँसू न देखे सुख, न देखा कालनेमी न देखी लंकिनी, न देखा रावण का प्रकोप न देखी इन्द्रजित की तपस्या और चालबाजी... बस मुझे रामजी को प्रसन्न करना है... अपने गुरुजी जिस बात में संतुष्ट हों वही करने का व्रत ले लिया।

भगवान शिव पार्वतीजी से कहते हैं :

आकल्पजन्मकोटीनां यज्ञव्रततपः क्रियाः ।
ताः सर्वाः सफला देवि गुरुसंतोषमात्रतः ॥

'हे देवी ! कल्पपर्यंत के, करोड़ों जन्मों के यज्ञ, व्रत, तप और शास्त्रोक्त क्रियाएँ - ये सब गुरुदेव के संतोषमात्र से सफल हो जाते हैं।'

आप एक, दो दुर्गुणों से भिड़-भिड़कर थक जाओगे। एक-एक दुःख को मिटा-मिटाकर आप मिटते चले जाओगे। सारे दुर्गुण, शोक, क्लेश मिट जायें लेकिन क्लेश मिटाना ही उद्देश्य नहीं है, परमानंद की प्राप्ति भी होनी चाहिए और जीवन में भगवद्रस, भगवद्सामर्थ्य, भगवद्ज्ञान भी छलकना चाहिए। दुःख मिट गया तो क्या है ! दुःख मिट गया तो दीवार को भी कोई दुःख नहीं, पेड़ों को भी पानी मिल जाय तो कोई दुःख नहीं। शरीर के अनुकूल भोग तो कुत्ते, बिल्ले, गधे, सूअर, कीड़े, जीवाणु को भी मिल जाते हैं, वे खुश हो जाते हैं। खुश होना कोई बड़ी बात नहीं है, निर्दुःख होना कोई बड़ी बात नहीं है, परमात्मप्राप्ति होना यह बड़ी बात है।

जहाँ में उसने बड़ी बात कर ली।
जिसने अपने-आपसे मुलाकात कर ली ॥

अपने जीवन में व्रत लाओ कि हमें ईश्वरप्राप्ति करनी है। संसार को पाने का व्रत रखोगे तो संसार तुम्हारे पीछे नहीं आयेगा, वह जड़ है परंतु ईश्वर को पाने की इच्छा करनेमात्र से ईश्वर स्वयं तुम्हारे साथ चल पड़ेंगे। इस भ्रम में नहीं पड़ना कि 'हमें ईश्वर पाना है' यह ढोंग करके महापुरुषों से संसारी काम बनवाते रहे तो ईश्वर की, महापुरुषों की मदद मिल जायेगी। **ढोंग करोगे तो ढोंग का बदला मिलेगा, सच्चाई से चलोगे तो सत्यस्वरूप ईश्वर ही मिलेंगे।** कई लोग ढोंग करते हैं : 'बापूजी ! ईश्वरप्राप्ति करनी है लेकिन मेरी तबीयत जरा ठीक कर दो, मेरा धंधा अच्छा कर दो, मेरा पति ऐसा है, मेरी पत्नी ऐसी है, मुझे ऐसा मकान चाहिए, ऐसी दुकान चाहिए...' तो तुमको सुविधा चाहिए, ईश्वर नहीं चाहिए।

जिसको ईश्वरप्राप्ति करनी है उसको चाहे कोई भी समस्या आ जाय, उसके आगे समस्या का कोई महत्त्व ही नहीं ! हमने कभी किसी भी संसारी समस्या का समाधान गुरुजी से नहीं कराया। घर छोड़कर गये तो समस्याएँ-ही-समस्याएँ थीं। कई लोग समस्याएँ बनाते थे पर हम ईश्वरप्राप्ति के लिए लग गये तो शरीर की असुविधा, विघ्न-बाधा, समस्या का कोई महत्त्व ही नहीं लगा।

ईश्वरप्राप्ति के सिवाय आपने जीवन में कोई भी व्रत लिया तो आपने अपने-आपको नाली में डाल दिया। ईश्वरप्राप्ति का व्रत नहीं है तो कहीं भी जाओ, वही काम करेंगे जिससे अपना और समाज का फंदा मजबूत हो।

आप व्रत ले लो कि जहाँ हमारा आपा है वहाँ कुछ नहीं लगता। काहे को राग करें, काहे को द्वेष करें, काहे को किसीका बुरा सोचें।

निंदा किसीकी हम किसीसे
भूलकर भी ना करें।
ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे
भूलकर भी ना करें ॥
सत्य बोलें झूठ त्यागें, मेल आपस में करें।
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें ॥...

तप : ईश्वरप्राप्ति के मार्ग में आयी हुई विघ्न-बाधाएँ, कठिनाइयाँ सहना 'तप' है। यह तप भी

तीन प्रकार का होता है : शारीरिक तप, वाचिक तप और मानसिक तप।

जो अन्नमय शरीर में रहते हैं उनके लिए कष्ट सहके भी तीर्थयात्रा करना - यह तप है। जो प्राणमय शरीर में रहते हैं उनके लिए आसन, प्राणायाम, श्वासोच्छ्वास की गिनती, प्राणों को देखना आदि करना तप है। जो मनोमय शरीर में रहते हैं उनके लिए भक्तिभाव, आराधना आदि का आश्रय लेना तप है। विज्ञानमय एवं आनंदमय शरीर में जिनकी चेतना रहती है, ऐसे लोगों के लिए ध्यान और तत्त्व-विचार करना तप है। लेकिन सब तपों से बढ़कर एकाग्रता को परम तप माना गया है।

तपःसु सर्वेषु एकाग्रता परं तपः।

हमारे जीवन में तपस्या भी होनी चाहिए। सुबह भले ठंड लगे फिर भी सूर्योदय से पूर्व उठकर स्नान कर लो। देखो, इससे हृदय में कितनी प्रसन्नता और सत्त्वगुण बढ़ता है ! फिर जप-ध्यान करो। मन इधर-उधर जाय तो इष्ट को एकटक देखते हुए ह्रस्व, दीर्घ, प्लुत जप में शांत... यह तप हो जाता है। सत्संग अथवा सत्कर्म के समय तन-मन-धन तो अवश्य लगाना पड़ता है किंतु वह तुम्हारी तपस्या बन जाता है।

प्रायश्चित्त : की हुई भूल फिर से न दोहराना यह बढ़िया प्रायश्चित्त है। की हुई गलती फिर से न करे तो आदमी स्वाभाविक ही निर्दोष हो जाता है। गलती करता रहे और प्रायश्चित्त भी करता रहे तो इससे कोई ज्यादा फायदा नहीं होता। इससे तो फिर अंदर में ग्रंथि बन जाती है कि 'मैं तो ऐसा ही हूँ।' गलतियों से बचने के लिए फिर-फिर से आर्त भाव से भगवान को पुकारें। भगवदीय मदद ले लें। जो गलती होती है उसे फिर दुबारा न होने दें। हजार बार फिसल गये तो निराश न हों, धैर्यपूर्वक उद्यम करो तो सफलता आपके चरण चूमेगी। अच्छे कर्मों में, चिंतन में लगो ताकि गलती की पुरानी आदत में फिसलने का अवसर ही न मिले। गाँधीजी को शेख मेहताब वेश्या के पास ले गये। वहाँ गाँधीजी ने भगवान को आर्त भाव से पुकारा तो वेश्या के द्वारा ही उनको डाँट पड़ी और वे बच गये। इस प्रकार कोई गलती का अवसर हो तो अंतरात्मा प्रभु को पुकारो। आप अपने दोष को जितना जानते हो उतना आपका कुटुम्बी नहीं जानता, जितना कुटुम्बी जानता है उतना पड़ोसी नहीं जानता। आपको किसी पड़ोसी की गलती दिखने पर उसे ठीक करने की कैसे इच्छा होती है ! अगर गलतीवाले को ठीक करना है तो अधिक से-अधिक अपने को ही ठीक करने की जिम्मेदारी आ जायेगी।

ऐसा नहीं कि हमें गलती का पता नहीं चलता, परंतु सुख के लालच में गलती को गलती समझते हुए भी मन उसे रिहा करता रहता है। इससे आदत बिगड़ जाती है और होता आखिर में यह है कि हम महसूस करते हैं कि उस गलती के बिना हम जी नहीं सकते।

गलती निकालने के लिए जैसे दूसरे की गलती को जानते हो, ऐसे ही ठीक अपनी गलती को जानने लगो और की हुई गलती को दुबारा न करो तो विकास एकदम तेजी से होने लगेगा, आप निर्दोष हो जायेंगे।

व्रत, तप और प्रायश्चित्त ये तुच्छ-से-तुच्छ व्यक्ति के लिए महान बनने का सम्बल है। महान बनना क्या है ! अपने महान स्वभाव में विश्रांति पाना है, एकाकार होना है, जागना है; बनना क्या ! अपने स्वरूप को सँभालना है।

संकर सहज सरूपु सम्हारा।
लागि समाधि अखंड अपारा॥

(श्री रामचरित. बा.कां. : ५७.४) ❒

जगत सत्य नहीं

- पूज्य बापूजी

लालजी महाराज के गुरुजी कहते थे कि 'यह जगत जो दिखता है वह सच्चा नहीं है। सच्चा हो तो सबको एक जैसा दिखे। यह मायामात्र है।' जिसकी जिस वक्त जैसी मान्यता होती है, जितनी मान्यता होती है, उसे उस समय वैसा और उतना जगत दिखता है। गाय, भैंस आदि पशु, पक्षी, वृक्ष सबको अपने ढंग का जगत दिखता है।

एक बिल्ली सोयी हुई थी और कुत्ता भौंका। बिल्ली की नींद टूटी और उन दोनों में विवाद हुआ। बात कल्पी हुई है समझाने के लिए।

बिल्ली ने कहा : ''कमबख्त कहीं के ! मेरा शिकार खो दिया।''

कुत्ता बोला : ''बहन ! तू तो सोयी थी।''

''अरे ! चूहों की बरसात हो रही थी और मैं मजे से बिना मेहनत के माल एकत्र कर रही थी।''

''चूहों की बरसात ! चूहों की भी कभी बरसात हो सकती है ?''

''हाँ, बरसात हो रही थी चूहों की।''

बिल्ली अगर सपना देखेगी तो चूहों की बरसात होती हुई देखेगी और कुत्ता अगर सपना देखेगा तो हड्डियों की बरसात देखेगा। सेठ अगर सपना देखेगा तो ग्राहकों को देखेगा, कथाकार सपना देखेगा तो श्रोताओं को देखेगा और नेता अगर सपना देखेगा तो चुनाव में किस दाव-पेंच से अपनी बाजी जीत लेंगे, ऐसा ही देखेगा।

तुम्हारे जाग्रत मन में जो संस्कार होते हैं वे ही सपने में उभर आते हैं। जाग्रत में भाषा है और सपने में दृश्य। जैसे जाग्रत सपने के समय नहीं, ऐसे सपना जाग्रत के समय नहीं और गहरी नींद के समय दोनों नहीं तथा समाधि में तीनों नहीं। कौन-सा सच्चा मानोगे ? यह जगत सच्चा दिखेगा तो भगवान श्रीकृष्ण साथ में हैं फिर भी उद्धव को परेशानी रहेगी।

श्रीकृष्ण जैसे वक्ता और उद्धव जैसे श्रोता, फिर भी श्रीकृष्ण उद्धव को एकांत की जरूरत बता रहे हैं, डाँटकर कह रहे हैं कि ''ये सब नश्वर हैं, मिट्टी के खिलौने हैं। ये मिट्टी के दीये जरा-सा हवा का झोंका आते ही बुझ जायेंगे, जरा-सा मौत का झटका आते ही सब पराया हो जायेगा। सब प्रपंच छोड़ और एकांत में जा।''

स्वामी रामतीर्थ ने कहा है : अगर इस दुनिया को तुम अच्छा करना चाहते हो तो सच्चे ज्ञान का प्रचार-प्रसार होना चाहिए। अगर केवल दृश्यमान जगत को सच्चा मानकर सुधारने का प्रयास करोगे तो तुम्हारा सुधरना ही मुश्किल हो जायेगा। जो सत्य है उसमें तुम स्थित हो जाओ फिर तुम्हारी स्वाभाविक हिलचाल सुधार का कार्य किये जायेगी।

केवल पार्टीबाजी करने से, हा हा-हू हू... करने से, कायदे बनाने या निर्णय लिखने से जगत नहीं सुधरता, बल्कि जगत को जगदीश्वर का रस मिलने लग जाय तो जगत में सुधार हो सकता है। जगदीश्वर के रस में अड़चन क्या है ? यह जगत अगर सच्चा दिखेगा तो हजार जन्मों में भी अंदर का रस नहीं आयेगा। तो तुम एक बार जगदीश्वर का रस ले लो फिर तुम्हारी स्वाभाविक हिलचाल जगदीश्वर का रस बाँटनेवाली होगी। ❑

जैसा व्यवहार आप दूसरों से अपने प्रति नहीं चाहते हो, वही दुराचार है। जैसा व्यवहार आप दूसरों से अपने प्रति चाहते हो, वही सदाचार है।

क्या जादू है तेरे प्यार में !

किसी गाँव में एक चोर रहता था। एक बार उसे कई दिनों तक चोरी करने का अवसर ही नहीं मिला, जिससे उसके घर में खाने के लाले पड़ गये। अब वह मरता क्या न करता, रात्रि के लगभग बारह बजे गाँव के बाहर बनी एक साधु की कुटिया में घुस गया। वह जानता था कि साधु बड़े त्यागी हैं, अपने पास कुछ नहीं रखते फिर भी सोचा, 'खाने-पीने को ही कुछ मिल जायेगा तो एक-दो दिन का गुजारा चल जायेगा।'

जब चोर कुटिया में प्रवेश कर रहा था, संयोगवश उसी समय साधु बाबा ध्यान से उठकर लघुशंका के निमित्त बाहर निकले। चोर से उनका सामना हो गया। साधु उसे देखकर पहचान गये क्योंकि पहले कई बार देखा था, पर साधु यह नहीं जानते थे कि वह चोर है। उन्हें आश्चर्य हुआ कि यह आधी रात को यहाँ क्यों आया ! साधु ने बड़े प्रेम से पूछा : ''कहो बालक ! आधी रात को कैसे कष्ट किया ? कुछ काम है क्या ?''

चोर बोला : ''महाराज ! मैं दिन भर का भूखा हूँ।''

साधु : ''ठीक है, आओ बैठो। मैंने शाम को धूनी में कुछ शकरकंद डाले थे, वे भुन गये होंगे, निकाल देता हूँ। तुम्हारा पेट भर जायेगा। शाम को आ गये होते तो जो था हम दोनों मिलकर खा लेते। पेट का क्या है बेटा ! अगर मन में संतोष हो तो जितना मिले उसमें ही मनुष्य खुश रह सकता है। 'यथा लाभ संतोष' यही तो है।''

साधु ने दीपक जलाया। चोर को बैठने के लिए आसन दिया, पानी दिया और एक पत्ते पर भुने हुए शकरकंद रख दिये। फिर पास में बैठकर उसे इस तरह खिलाया, जैसे कोई माँ अपने बच्चे को खिलाती है। साधु बाबा के सद्व्यवहार से चोर निहाल हो गया, सोचने लगा, 'एक मैं हूँ और एक ये बाबा हैं। मैं चोरी करने आया और ये इतने प्यार से खिला रहे हैं ! मनुष्य ये भी हैं और मैं भी हूँ। यह भी सच कहा है : आदमी-आदमी में अंतर, कोई हीरा कोई कंकर। मैं तो इनके सामने कंकर से भी बदतर हूँ।'

मनुष्य में बुरी के साथ भली वृत्तियाँ भी रहती हैं, जो समय पाकर जाग उठती हैं। जैसे उचित खाद-पानी पाकर बीज पनप जाता है, वैसे ही संत का संग पाकर मनुष्य की सद्वृत्तियाँ लहलहा उठती हैं। चोर के मन के सारे कुसंस्कार हवा हो गये। उसे संत के दर्शन, सान्निध्य और अमृतवर्षी दृष्टि का लाभ मिला।

एक घड़ी आधी घड़ी, आधी में पुनि आध।
तुलसी संगत साध की, हरे कोटि अपराध ॥

उन ब्रह्मनिष्ठ साधुपुरुष के आधे घंटे के समागम से चोर के कितने ही मलिन संस्कार नष्ट हो गये। साधु के सामने अपना अपराध कबूल करने को उसका मन उतावला हो उठा। फिर उसे लगा कि 'साधु बाबा को पता चलेगा कि मैं चोरी की नीयत से आया था तो उनकी नजर में मेरी क्या इज्जत रह जायेगी ! क्या सोचेंगे बाबा कि कैसा पतित प्राणी है, जो मुझ संत के यहाँ

चोरी करने आया !' लेकिन फिर सोचा, 'साधु मन में चाहे जो समझें, मैं तो इनके सामने अपना अपराध स्वीकार करके प्रायश्चित्त करूँगा । इतने दयालु महापुरुष हैं, ये मेरा अपराध अवश्य क्षमा कर देंगे ।' संत के सामने प्रायश्चित्त करने से सारे पाप जलकर राख हो जाते हैं ।

उसका भोजन पूरा होने के बाद साधु ने कहा : ''बेटा ! अब इतनी रात में तुम कहाँ जाओगे, मेरे पास एक चटाई है, इसे ले लो और आराम से यहीं सो जाओ । सुबह चले जाना ।''

नेकी की मार से चोर दबा जा रहा था । वह साधु के पैरों पर गिर पड़ा और फूट-फूटकर रोने लगा । साधु समझ न सके कि यह क्या हुआ ! साधु ने उसे प्रेमपूर्वक उठाया, प्रेम से सिर पर हाथ फेरते हुए पूछा : ''बेटा ! क्या हुआ ?''

रोते-रोते चोर का गला रुँध गया । उसने बड़ी कठिनाई से अपने को सँभालकर कहा : ''महाराज ! मैं बड़ा अपराधी हूँ ।''

साधु बोले : ''बेटा ! भगवान तो सबके अपराध क्षमा करनेवाले हैं । उनकी शरण में जाने से वे हमारे बड़े-से-बड़े अपराध क्षमा कर देते हैं । तू उन्हींकी शरण में जा ।''

चोर : ''महाराज ! मेरे जैसे पापी का उद्धार नहीं हो सकता ।''

साधु : ''अरे पगले ! भगवान ने कहा है : यदि कोई अतिशय दुराचारी भी अनन्य भाव से मेरा भक्त होकर मुझको भजता है तो वह साधु ही मानने योग्य है ।''

''नहीं महाराज ! मैंने बड़ी-बड़ी चोरियाँ की हैं । आज भी मैं भूख से व्याकुल होकर आपके यहाँ चोरी करने आया था लेकिन आपके सद्व्यवहार ने तो मेरा जीवन ही पलट दिया । आज मैं आपके सामने कसम खाता हूँ कि आगे कभी चोरी नहीं करूँगा, किसी जीव को नहीं सताऊँगा । आप मुझे अपनी शरण में लेकर अपना शिष्य बना लीजिये ।''

साधु के प्यार के जादू ने चोर को साधु बना दिया । उसने अपना पूरा जीवन उन साधु के चरणों में सदा के लिए समर्पित करके अमूल्य मानव-जीवन को अमूल्य-से-अमूल्य परमात्मा को पाने के रास्ते लगा दिया ।

महापुरुषों की सीख है कि ''आप सबसे आत्मवत् व्यवहार करें क्योंकि सुखी जीवन के लिए विशुद्ध निःस्वार्थ प्रेम ही असली खुराक है । संसार इसीकी भूख से मर रहा है, अतः प्रेम का वितरण करो । अपने हृदय के आत्मिक प्रेम को हृदय में ही मत छिपा रखो । उदारता के साथ उसे बाँटो, जगत का बहुत-सा दुःख दूर हो जायेगा ।'' ❐

(पृष्ठ ९ से 'चैतन्य की लीला' का शेष) और मछली के खून में भी वही जल तत्त्व है, ऐसे ही तुम्हारे पेट में, तुम्हारे आगे-पीछे वही आकाश तत्त्व, चिदाकाश तत्त्व परमेश्वर-ही-परमेश्वर है । इस प्रकार का भाव, इस प्रकार का ज्ञान और विशाल दृष्टि, विशाल हृदय और दिव्य ज्ञान की जब एकता होती है तो अनेक में एक और एक में अनेक का साक्षात्कार हो जाता है । वह सदा साक्षात् है । कभी दूर नहीं, कभी पराया नहीं लेकिन संकीर्णता के कारण, अज्ञानता के कारण उसे हम दूर मान लेते हैं, पराया मान लेते हैं और अपने को अनाथ मान लेते हैं । तुम अनाथ नहीं हो, विश्वनियंता नाथ तुम्हारा आत्मा बनकर बैठा है, वही तुम्हारे आगे अनेक रूप धारण करके बैठा है । विश्वनियंता परमात्मा ही तुम्हारे आगे सुख और दुःख के स्वाँग करके तुम्हें अपनी असलियत जताने का यत्न कर रहा है । ❐

भगवान कैसे हैं ?

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

भगवान बोलते हैं : **अहं भक्तपराधीनः ।** 'मैं सर्वथा भक्तों के अधीन हूँ ।'

कोई सोचेगा कि 'इसका मतलब भगवान की कोई खुशामद करे, भक्ति करे, यश गाये तब उस चमचागिरी से भगवान खुश होते हैं और यही उनका भक्तों के अधीन होना है ।'

यदि यह विचार ठीक है तो फिर भगवान भी पराधीन हो गये ! जब एक-दो, पाँच-पचीस चमचों के अधीन सेठ की भी बुरी दशा हो जाती है, वह अच्छे निर्णय नहीं ले पाता तो फिर भगवान के भक्त तो किस्म-किस्म के और कितने अधिक हैं, तब भगवान कितने पराधीन हो जाते होंगे ! कोई किसीके भी चक्कर में आ जाता है तो वह राग करेगा, द्वेष करेगा, पक्षपात करेगा । वह तो गिरता है, उसके संबंध में आनेवाले भी गिर जाते हैं और 'रामायण' भी कहती है : **पराधीन सपनेहुँ सुखु नाहीं** । 'जो पराधीन होता है उसको तो स्वप्न में भी सुख नहीं है ।'

तो एक ओर भगवान बोलते हैं : **अहं भक्तपराधीनः ।** 'मैं सर्वथा भक्तों के अधीन हूँ ।' और फिर दूसरी ओर कहते हैं : **न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः ।** 'न कोई मेरा अप्रिय है और न प्रिय है ।'

कोई सोचेगा, 'जो अपनी बात भी बदलते रहते हैं, कभी कुछ तो कभी कुछ बोलते रहते हैं ऐसे भगवान की बात हम कैसे मानें ? ऐसे भगवान से हमारा क्या भला हो जायेगा ? काहे को गायें उनका यश ?'

अरे ! भगवान अधिकारी भेद से कभी कुछ तो कभी कुछ बोलते हुए दिखते हैं पर भगवान न चाटुकारों के गुलाम हैं, न पराधीन हैं, न भक्तों की भलाई किये बिना चुप रह सकते हैं । हमारी समझने की अक्ल कम है इसलिए भगवान में दोष का तर्क लगा देते हैं ।

भगवान समझते हैं कि 'चलो, तर्क के बहाने मेरे पास ही तो आयेगा ! दोष देखनेवाली बुद्धिवालों को जरा अच्छा लगेगा परंतु तर्क से अपनी बेवकूफी को काटेगा तो पता चलेगा कि जो शास्त्रों में है वह बिल्कुल सही है ।'

जिसकी बुद्धि मारी गयी है वह भगवान की वाणी में संदेह करेगा । वास्तव में भगवान का किसीसे कोई द्वेष भी नहीं है, राग भी नहीं है । जैसे सूर्य की धूप किसीसे राग-द्वेष करे यह सम्भव ही नहीं है । सूर्य की धूप जो पड़ती है तो पड़ती है । अब किसी कारखाने में कोई जीवाणु मर जाते हैं तो सूर्य उनसे द्वेष करते हैं और फूल, पत्ते व मनुष्यों को ऑक्सीजन मिलता है, जीवन मिलता है तो सूर्य उनसे राग करते हैं - ऐसा नहीं है । सूर्य की धूप से जिनको फायदा होता है उनको सूर्य रागी दिखेंगे और जिनको नुकसान होता है उनको सूर्य द्वेषी दिखेंगे लेकिन सूर्य न किसीके रागी हैं, न द्वेषी हैं। भगवान कहते हैं :

समोऽहं सर्वभूतेषु...

'मैं सब भूतों में समभाव से व्यापक हूँ ।'

जो सूर्य की किरणों का फायदा उठाना जानता है, वह तो अपना कल्याण कर लेगा । **आँखें बंद कर ललाट में सूर्य का ध्यान करके बुद्धिशक्ति को विकसित कर लेगा, नाभि पर सूर्य का ध्यान करके आरोग्य ले लेगा और मूर्ख आदमी नंगे सिर धूप**

में घूमके यादशक्ति नष्ट कर देगा, आँख-कान को कमजोर कर देगा। अब सूर्य तो ज्यों-के-त्यों हैं लेकिन हमारी बुद्धि जैसी है वैसा लाभ या हानि हम प्राप्त करेंगे। लाभ-हानि की दृष्टि से सूर्य किसीके मित्र भी हैं और किसीके शत्रु भी हैं। मूर्ख के लिए सूर्य मुसीबत हैं और बुद्धिमान के लिए सूर्य परम जीवन हैं। ऐसे ही भगवान प्राणिमात्र के सुहृद हैं। उनका किसीसे राग नहीं, किसीसे द्वेष नहीं लेकिन जो उनका भजन करते हैं वे उनकी करुणा-कृपा को अपनी तरफ खींच लेते हैं।

जैसे बिल्लौरी काँच के द्वारा सूर्य की दाहक शक्ति खिंच जाती है, ऐसे ही भजन करनेवाले भक्त और वात्सल्य स्वभाव, कारुण्य स्वभाव, सुहृद स्वभाव वाले भगवान का संबंध है। जो भगवान का भजन करते हैं उनका भी ऐसा ही स्वभाव हो जाता है। देखो, संत खिंचके तुम्हारे पास कैसे आ जाते हैं! खाने-पीने, रहने की कोई परवाह किये बिना दौड़धूप करते रहते हैं। एक दिन में तीन-तीन, चार-चार जगह पर सत्संग दे रहे हैं तो वे भक्तों के अधीन, पराधीन दिखते हैं न! लेकिन क्या वे उनका भला नहीं कर सकते हैं? जब संत भक्तों की भावना से खिंच जाते हैं और पराधीन दिखते हैं, फिर भी संतों से भला-भला हो जाता है तो भगवान तो भगवान हैं! उनसे क्यों नहीं हो सकता!

भगवान का यश गाने से भगवान कोई सेठों और नेताओं की नाईं खुश हो जाते हैं, ऐसा नहीं है। फिर भी भगवान खुश होते हैं, प्रसन्न होते हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि 'आज यह मेरा जीव, बिछुड़ा हुआ बच्चा मेरा यश गा रहा है तो मेरा यश गाते-गाते धीरे-धीरे उसको अपनी महिमा का पता चलेगा।' बच्चा बाप के गुण गायेगा तो बाप की योग्यता तो उसे प्राप्त होनी ही है और ऐसा पितृभक्त बेटा क्या बाप के धन का, मिलकियत का वारिसदार नहीं है! ऐसे ही क्या गुरु का यश गानेवाला साधक गुरु के ज्ञान का, निष्कामता का, निर्लेपता का अधिकारी नहीं है!

गुरु का यश गाने से गुरुत्व आ जाता है, भगवान का यश गाने से भगवदत्व आ जाता है। हम भगवान का यश गाते हैं तो हमारे में छुपा हुआ भगवद्स्वभाव जागृत हो जायेगा, भगवद्ज्ञान जागृत हो जायेगा। भगवद्स्वभाव जागृत हो गया तो हो गया काम! अभी कामस्वभाव, क्रोधस्वभाव, लोभस्वभाव, मोहस्वभाव, ईर्ष्यास्वभाव, द्वेषस्वभाव से हम मारे जा रहे हैं। भगवान का यश गायेंगे तो भगवद्स्वभाव की प्रबलता हो जायेगी और सारे झंझटों से छूट जायेंगे।

आपको महान बनना है तो आप भगवान के स्वभाव से अपना स्वभाव मिला दो, भगवान की गोद में चले जाओ। भगवान सबका मंगल चाहते हैं तो आप भी सबका मंगल चाहो। भगवान संसार को बदलनेवाला और स्वप्नवत् जानते हैं तो आप भी ऐसा जानने लगो। 'भगवान सुखस्वरूप हैं, ज्ञानस्वरूप हैं, सत्स्वरूप हैं, आनंदस्वरूप हैं, सम हैं, अपने-आपमें तृप्त हैं' - ऐसा चिंतन करने से आपका सत्स्वभाव, ज्ञानस्वभाव, आनंदस्वभाव प्रकट होगा। ❒

विशेष सूचना

सूचित किया जाता है कि 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका की सदस्यता के नवीनीकरण के समय पुराना सदस्यता क्रमांक/रसीद क्रमांक एवं सदस्यता 'पुरानी' है - ऐसा लिखना अनिवार्य है। सदस्यता की शुरुआत किस माह से करनी है यह भी अवश्य लिखें। जिसकी रसीद में ये नहीं लिखे होंगे, उस सदस्य को नया सदस्य माना जायेगा। आजीवन सदस्यों के अलावा नये सदस्यों की सदस्यता एक माह पूर्व से शुरू की जायेगी तथा सदस्यता के अंतर्गत उन्हें एक पूर्व-प्रकाशित अंक भेजा जायेगा।

भगवत्प्रार्थना : एक कल्पवृक्ष

प्रार्थना भगवान को मिलने का सर्वोच्च साधन है । प्रार्थना से हमें आध्यात्मिक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं, ईश्वर के प्रति विश्वास बढ़ता है । हमारी आत्मश्रद्धा, दैवी शक्तियाँ, शील, गुण और दैवी विभूतियाँ अभिवृद्धि को प्राप्त होती हैं । हमारी इच्छाशक्ति सही दिशाओं में विकसित होने लगती है । अनवरत प्रार्थना से भगवत्कृपा की उपलब्धि होती है और मोक्षमार्ग में भगवान स्वयं सहायक हो जाते हैं ।

प्रार्थना दीन-दुःखियों का कल्पवृक्ष, रोगियों की संजीवनी, भूखे-प्यासों की कामधेनु और पापी-पतितों को पवित्र करने के लिए गंगाजी के समान है । **'ॐ परमात्मने नमः । ॐ हरये नमः । हे हरि ! हे हरि ! हे अच्युत ! ॐ परमात्मने नमः । ॐ शिवस्वरूपाय नमः ।'** आदि पावन नामों से पुकारके प्रार्थना करो । आर्त, असहाय, दीन-दुःखियों की प्रार्थना ही तो भगवान के अवतार का प्रमुख कारण है । प्रार्थना के बल से ही अनाचार, अत्याचार का समूलोच्छेदन होकर सदाचार, सद्विचार, समता और मानवता का विस्तार होता है । प्रार्थना से दाम, काम, आराम के साथ ही दुर्लभ राम की भी प्राप्ति सुलभता से हो जाती है । प्रार्थना कृपण को उदार, संकीर्ण को विशाल, नास्तिक को आस्तिक, दानव को मानव और नर को नारायण बनाती है ।

प्रार्थना प्रार्थी की सभी निर्बलताओं का अंत कर उसे निर्दोष बना देती है । इतना ही नहीं, प्रार्थना से प्राप्त निर्दोषता साधक को गुणों के अभिमान से रहित कर देती है । अतः सर्वांश में दोषों का अंत एकमात्र प्रार्थना से ही साध्य है । जब तक कामना नष्ट नहीं होती तब तक अंतरात्मा में ज्ञान-रश्मि नहीं छिटक सकती । कामना को नष्ट करने के लिए भगवत्प्रार्थना ही एकमात्र साधन है । प्रार्थना से मानव में सोयी हुई अनंत शक्तियाँ जग जाती हैं । हृदय का निष्काम होना एक जटिल समस्या है किंतु प्रार्थना का आश्रय पाकर हृदय अपने-आप शांत हो जाता है । अनवरत प्रार्थना से परमात्मा का साक्षात्कार होता है और परमात्मा के साक्षात्कार से माया का बंधन टूट जाता है, हृदय की गाँठ खुल जाती है और कर्म-संस्कार नष्ट हो जाते हैं ।

महात्मा गाँधीजी ने कहा है : ''मुझे रोटी न मिले तो मैं व्याकुल नहीं होता पर प्रार्थना के बिना मैं पागल हो जाऊँगा । प्रार्थना भोजन की अपेक्षा करोड़ गुना ज्यादा उपयोगी चीज है । प्रार्थना तो जीवात्मा का भोजन है ।

मैं आपको सलाह दूँगा कि आप प्रार्थना से भूत की तरह लिपटे रहें । मेरे सामने आनेवाले राष्ट्रीय, सामाजिक अथवा राजनैतिक विकट प्रश्नों की गुत्थी का सुलझाव मुझे अपनी बुद्धि की अपेक्षा अधिक स्पष्टता और शीघ्रता से प्रार्थना द्वारा विशुद्ध अंतःकरण से मिल जाता है ।''

श्री विनोबाजी भावे ने भी कहा है : ''शरीर प्रतिदिन मैला होता है, उसे रोज स्नान कराना पड़ता है । हम लगातार वर्षों स्नान करें पर बाद में दो-तीन दिन स्नान न करें तो क्या चल सकता है ? इसी तरह मन के विषय में भी करना चाहिए । उसके लिए उत्तम-से-उत्तम स्नान प्रार्थना है ।''

प्रार्थना का महत्त्व बताते हुए पूज्य बापूजी कहते हैं कि ''भगवान को अपना मानकर, अपने को भगवान का मानकर सच्चे दिल से प्रार्थना करनेवालों के भाग्य के जो कुअंक हैं उन्हें भगवान

मिटा देते हैं **मेटत कठिन कुअंक भाल के ।**

आप यदि अपने जीवन में उन्नति चाहते हो तो सुबह नींद से उठकर शांत होके बैठ जाओ। 'भगवान मैं तुम्हारा हूँ, तुम मेरे हो'- ऐसा करके पाँच-सात मिनट बिस्तर पर ही बैठो । कुछ नहीं करना सिर्फ इस बात को पकड़के बैठ जाओ कि 'मैं भगवान का हूँ और भगवान मेरे हैं । ॐ शांति, ॐ आनंद...'

हे प्रभु ! आनंददाता !! ज्ञान हमको दीजिये ।
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये ॥
हे प्रभु०
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें ।
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें ॥
हे प्रभु०
निंदा किसीकी हम किसीसे भूलकर भी ना करें ।
ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूलकर भी ना करें ॥
हे प्रभु०
सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें ।
दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें ॥
हे प्रभु०
जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में ।
हाथ डालें हम कभी न भूलकर अपकार में ॥
हे प्रभु०
कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा ॥
हे प्रभु०
प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें ।
प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें ॥
हे प्रभु०
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें ।
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें ॥
हे प्रभु०

यह जो प्रार्थना गवायी जाती है, उसीमें शांत होते जायें। जैसे सेल्युलर फोन चार्ज करने के लिए उसे स्वयं कुछ नहीं करना पड़ता, सिर्फ बैट्री को पावर स्रोत से जोड़ दिया जाता है, ऐसे ही तुम सुबह कुछ समय के लिए सबसे बड़े सामर्थ्य-स्रोत भगवान के साथ जुड़ जाओ तो चौबीस घंटे भगवान की प्रेरणा, कार्यक्षमता और प्रसन्नता तुम्हारा साथ नहीं छोड़ेगी, यह ऐसा पाशुपतास्त्र है।

रात को थके-माँदे होकर नमक के बोरे की नाईं बिस्तर पर मत गिरो । जब आप सोने की जगह पर जाते हो तो ईश्वर से प्रार्थना करो कि 'हे प्रभु ! दिन भर में जो अच्छे काम हुए वे तेरी कृपा से हुए ।' और कुछ गलत काम हो गये हों तो उन पर नजर डालो एवं प्रार्थना करो कि 'हे प्रभु ! बुराई और वासना के वेग से मुझे बचा ले । बुरे कर्मों की आदत हो गयी है, वासना हो गयी है, तू बचा ले । आज का दिन जैसा भी गया, तेरे चरणों में अर्पण है। कल से कोई बुरा कर्म न हो, केवल अच्छे कर्म ही हों । हे प्रभु ! ऐसे कर्म हों जिनसे तू प्रसन्न हो, तुझमें प्रीति बढ़े, कर्ताभाव मिटे, तुझमें शांति मिले और हम तुझसे दूर नहीं, जुदा नहीं इस असलियत का ज्ञान हो जाय ऐसी कृपा करना । ॐ शांति... ॐ शांति... ॐ शांति...' ऐसा करके लेट जायें । श्वास अंदर जाता है तो 'शांति'... बाहर आता है तो एक, अंदर जाता है तो 'ॐ'... बाहर आये तो दो, अंदर जाता है तो आनंद, गुरुमंत्र या इष्टमंत्र... बाहर आता है तो तीन - इस प्रकार श्वासोच्छ्वास की गिनती करते-करते सो जायें ।

ऐसा करने से, मैं सच कहता हूँ आपकी नींद प्रभुमय, शांतिमय योगनिद्रा हो जायेगी और उठोगे तब भी भक्तिमय होकर उठोगे । आज तक आप जैसे उठते थे उससे अलग स्वभाव और मधुरता से उठोगे ।''

कुछ ही दिनों में आप देखेंगे कि आपके जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन होने लगा है । यदि प्रतिदिन नियमित रूप से इस प्रकार प्रार्थना करते रहे, प्रभु-ध्यान में, प्रभु-प्रेम में गोते लगाते रहे तो यह प्रार्थना आपको प्रकृति की दासता से छुड़ाकर परमात्मा की विराटता से एकाकार होने में सफल बना देगी। ❑

आत्मबल ही जीवन है

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

रोगप्रतिकारक शक्ति कमजोर होती है तभी रोग पकड़ते हैं, विकार-प्रतिकारक शक्ति कमजोर होती है तभी विकार हावी होते हैं, चिंता को कुचलने की शक्ति कमजोर होती है तभी चिंता हावी हो जाती है । जैसे दुर्बल शरीर को बीमारियाँ घेर लेती हैं, ऐसे ही दुर्बल विचारशक्तिवाले को तरह-तरह के लोफर आ-आकर घेर लेते हैं । सबल जो भी करता है और उसके द्वारा जो भी होता है, उसके लिए तो ढोल-नगारे बजते हैं और दुर्बल जो करता है उसके लिए वह स्वयं तो असफल होता है, ऊपर से लानत भी पाता है । सबल वे हैं जिन्होंने काम-क्रोध आदि लोफरों को जीतकर अपने-आपमें स्थिति पा ली है और निर्बल वे हैं जो इन लोफरों से पराजित होते रहते हैं ।

भगवान ने कहा है : **नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः ।** बलहीन को आत्मा-परमात्मा की प्राप्ति नहीं होती । बलवान बनो, वीर्यवान बनो । परिस्थिति चाहे कितनी ही विषम क्यों न आ जाय, निर्भयता के साथ अपने कर्तव्य-मार्ग पर आगे बढ़ते जाओ । न गुंडे बनो, न गुंडागर्दी चलने दो । न दुष्ट बनो, न दुष्टों के आगे घुटने टेको । दुर्बलता छोड़ो, हीन विचारों को तिलांजलि दो । उठो... जागो...

परमदेव परमात्मा कहीं आकाश में, किसी जंगल, गुफा या मंदिर-मसजिद-चर्च में नहीं बैठा है । वह चैतन्यदेव आपके हृदय में ही स्थित है । वह कहीं खो नहीं गया है कि उसे खोजने जाना पड़े । केवल उसको जान लेना है । परमात्मा को जानने के लिए किसी भी अनुकूलता की आस मत करो । संसारी तुच्छ विषयों की माँग मत करो । विषयों की माँग कोई भी हो, तुम्हें दीन बना देगी । विषयों की दीनतावालों को भगवान नहीं मिलते । इसलिए भगवान की पूजा करनी हो तो भगवान बनकर करो । **देवो भूत्वा यजेद् देवम् ।** जैसे भगवान निर्वासनिक हैं, निर्भय हैं, आनंदस्वरूप हैं, ऐसे तुम भी निर्वासनिक और निर्भय होकर आनंद, शांति तथा पूर्ण आत्मबल के साथ उनकी उपासना करो कि 'मैं जैसा-तैसा भी हूँ भगवान का हूँ और भगवान मेरे हैं और वे सर्वज्ञ हैं, सर्वसमर्थ हैं तथा दयालु भी हैं तो मुझे भय किस बात का !' ऐसा करके निश्चिंत नारायण में विश्रांति पाते जाओ ।

बल ही जीवन है, निर्बलता मौत है । शरीर का स्वास्थ्यबल यह है कि बीमारी जल्दी न लगे । मन का स्वास्थ्यबल है कि विकार हमें जल्दी न गिरायें । बुद्धि का स्वास्थ्यबल है कि इस जगत के मायाजाल को, सपने को हम सच्चा मानकर आत्मा का अनादर न करें । 'आत्मा सच्चा है, 'मैं' जहाँ से स्फुरित होता है वह चैतन्य सत्य है । भय, चिंता, दुःख, शोक ये सब मिथ्या हैं, जानेवाले हैं लेकिन सत्-चित्-आनंदस्वरूप आत्मा 'मैं' सत्य हूँ, सदा रहनेवाला हूँ ।' - इस तरह अपने 'मैं' स्वभाव की उपासना करो । श्वासोच्छ्वास की गिनती करो और यह पक्का करो कि 'मैं चैतन्य आत्मा हूँ ।' इससे आपका आत्मबल बढ़ेगा, एक-एक करके सारी मुसीबतें दूर होती जायेंगी ।

घर का एक आदमी भी अगर यह साधना करेगा तो पूरे परिवार में बरकत आयेगी । अगर एक भी बंदा यह साधना करता है तो दूसरे लोगों को भी फायदा होता है और यहाँ का फायदा तो बहुत छोटी

बात है, परमात्मप्राप्ति का, मोक्षप्राप्ति का फायदा बहुत ऊँची बात है, वह भी सुलभ हो जाता है।

आत्मा तो सभीका बहुत महान है लेकिन भिखारियों की दोस्ती ने आदमी को भिखारी बना दिया है। जैसे राजाधिराज सम्राट घर में आया है तो उसका अपमान किया और भिखारियों के पास जाकर जश्न मनाता है तो वह व्यक्ति अपनी ही इज्जत गँवाता है। ऐसे ही ये विकार भिखमंगे हैं। नाक से, आँख से मजा लिया, जीभ से स्वाद लेकर मजा लिया, ये सारे मजे जो हैं वे मनुष्य को आत्मा से नीचे गिरा देते हैं।

शरीर में २२ मुख्य नाड़ियाँ हैं। ऐसे तो करोड़ों हैं। उनमें २२वीं नाड़ी है 'ब्रह्मनाड़ी'। ब्रह्मचर्य का पालन करने से वह मजबूत होती है और उसीमें ब्रह्म-परमात्मा का साक्षात्कार होता है, ध्यान होता है। संयम आदि करके एक बार ब्रह्म-परमात्मा का स्वाद ले लिया, जैसे एक बार दही मथकर मक्खन निकाल लिया फिर मक्खन को छाछ में फेंको तो भी तैरेगा। शादी हो जाय फिर भी संयम करके ब्रह्मनाड़ी को मजबूत बनाके एक बार ईश्वरप्राप्ति कर ले, फिर उसको लेप नहीं चाहे वह कहीं भी रहे - **ब्रह्मज्ञानी सदा निर्लेपा।**

एक बार अमृत चख लिया फिर लफंगों के साथ रहे तो भी कोई फर्क नहीं। लफंगे सुधरेंगे, उसको कोई फर्क नहीं पड़ेगा। राष्ट्रपति चपरासियों के पास बैठे तो क्या है, चपरासी थोड़े ही हो जायेगा ! ऐसे ही ब्रह्मज्ञान हो गया, ईश्वरप्राप्ति हो गयी फिर चाहे कहीं रहे।

समर्थ को नहीं दोष गुसाईं।

एक बार समर्थ हो जाओ, ईश्वरप्राप्ति कर लो बस। उसके पहले अगर संसार में गिरे तो फिर तौबा है। नास्तिक तो दुःखी है लेकिन आस्तिक भी वास्तविक ज्ञान के अभाव में चक्कर काटते हैं। आत्मा में चित्त लगाया तो आत्मा तो परमात्मा है, आपकी शक्ति बढ़ जायेगी और लोफरों से चित्त लगाया तो आपकी शक्ति कम हो जायेगी।

काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, चिंता, शोक ये लोफर हैं, आने-जानेवाले हैं लेकिन आप सदा रहनेवाले हैं। तो आप शुद्ध हैं ये अशुद्ध हैं, आप नित्य हैं ये अनित्य हैं। नित्य नित्य से प्रीति करे। बेईमानी अनित्य है, आत्मा नित्य है। तो बेईमानी करके आत्मा के ऊपर पर्दा क्यों डालें !

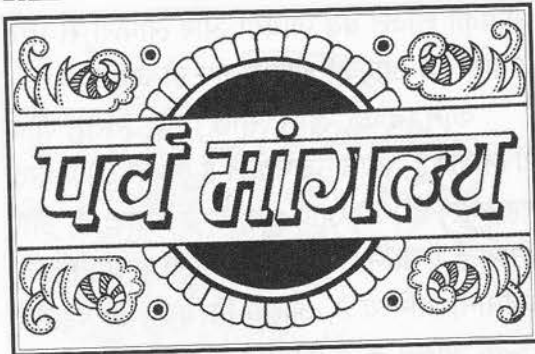
सत्य समान तप नहीं, झूठ समान नहीं पाप।

कपट-बेईमानी करके, विकारों को महत्त्व देकर जीव तुच्छ हो जाता है। सच्चाई से साधन-भजन करे। एकलव्य की नाईं गुरुमूर्ति या भगवान को एकटक देखते हुए कम-से-कम दस मिनट 'हरि ॐ' का लम्बा उच्चारण करे। फिर गुरुमंत्र का जप करते हुए त्रिबंधयुक्त प्राणायाम करे तो तुच्छ-से-तुच्छ आदमी भी महान हो जायेगा, निर्बल आदमी भी बलवान हो जायेगा। गुरु की प्रतिमा से प्रकाश आने लगता है, गुरु प्रकट हो जाते हैं। सपने में बातचीत होने लगती है, प्रेरणा देने लगते हैं। लोफरों से छुटकारा मिलने लगता है। अंतर्यात्रा शुरू हो जाती है, जीवन रसमय होने लगता है। साधक का हृदय प्रभु के प्रसाद से, आत्मबल से सम्पन्न हो जाता है। ❐

शास्त्र-वचन

जो सिर पर पगड़ी या टोपी रखकर, दक्षिण की ओर मुख करके अथवा जूते पहनकर भोजन करता है, उसका वह सारा भोजन आसुरी समझना चाहिए। **(महाभारत, अनुशासन पर्व : ९०.१९)**

युधिष्ठिर ! जो सदा सेवकों और अतिथियों के भोजन कर लेने के पश्चात् ही भोजन करता है, उसे केवल अमृत भोजन करनेवाला (अमृताशी) समझना चाहिए।

(महाभारत, अनुशासन पर्व : ९३.१३)

राम-राज्य : आदर्श राज्य

(श्रीराम नवमी : २४ मार्च)

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

रामावतार को लाखों वर्ष हो गये लेकिन श्रीरामजी अभी भी जनमानस के हृदय-पटल से विलुप्त नहीं हुए । क्यों ? क्योंकि श्रीरामजी का आदर्श जीवन, उनका आदर्श चरित्र हर मनुष्य के लिए अनुकरणीय है । 'श्री रामचरितमानस' में वर्णित यह आदर्श चरित्र विश्वसाहित्य में मिलना दुर्लभ है ।

एक आदर्श पुत्र, आदर्श भाई, आदर्श पति, आदर्श पिता, आदर्श शिष्य, आदर्श योद्धा और आदर्श राजा के रूप में यदि किसीका नाम लेना हो तो भगवान श्रीरामजी का ही नाम सबकी जुबान पर आता है । इसीलिए राम-राज्य की महिमा आज लाखों-लाखों वर्षों के बाद भी गायी जाती है ।

भगवान श्रीरामजी के सद्गुण ऐसे तो विलक्षण थे कि पृथ्वी के प्रत्येक धर्म, सम्प्रदाय और जाति के लोग उन सद्गुणों को अपनाकर लाभान्वित हो सकते हैं ।

श्रीरामजी सारगर्भित बोलते थे । उनसे कोई मिलने आता तो वे यह नहीं सोचते थे कि पहले वह बात शुरू करे या मुझे प्रणाम करे । सामनेवाले को संकोच न हो इसलिए श्रीरामजी अपनी तरफ से ही बात शुरू कर देते थे ।

श्रीरामजी प्रसंगोचित बोलते थे । जब उनके राजदरबार में धर्म की किसी बात पर निर्णय लेते समय दो पक्ष हो जाते थे, तब जो पक्ष उचित होता श्रीरामजी उसके समर्थन में इतिहास, पुराण और पूर्वजों के निर्णय उदाहरण रूप में कहते, जिससे अनुचित बात का समर्थन करनेवाले पक्ष को भी लगे कि दूसरे पक्ष की बात सही है ।

श्रीरामजी दूसरों की बात बड़े ध्यान व आदर से सुनते थे । बोलनेवाला जब तक अपने और औरों के अहित की बात नहीं कहता, तब तक वे उसकी बात सुन लेते थे । जब वह किसीकी निंदा आदि की बात करता तब देखते कि इससे इसका अहित होगा या इसके चित्त का क्षोभ बढ़ जायेगा या किसी दूसरे की हानि होगी, तब वे सामनेवाले की बातों को सुनते-सुनते इस ढंग से बात मोड़ देते कि बोलनेवाले का अपमान नहीं होता था । **श्रीरामजी तो शत्रुओं के प्रति भी कटु वचन नहीं बोलते थे ।**

युद्ध के मैदान में श्रीरामजी एक बाण से रावण के रथ को जला देते, दूसरा बाण मारकर उसके हथियार उड़ा देते फिर भी उनका चित्त शांत और सम रहता था । वे रावण से कहते : 'लंकेश ! जाओ, कल फिर तैयार होकर आना ।'

ऐसा करते-करते काफी समय बीत गया तो देवताओं को चिंता हुई कि रामजी को क्रोध नहीं आता है, वे तो समता-साम्राज्य में स्थिर हैं, फिर रावण का नाश कैसे होगा ? लक्ष्मणजी, हनुमानजी आदि को भी चिंता हुई, तब दोनों ने मिलकर प्रार्थना की : 'प्रभु ! थोड़े कोपायमान होइये ।'

तब श्रीरामजी ने क्रोध का आवाहन किया : **क्रोधं आवाहयामि ।** 'क्रोध ! अब आ जा ।'

श्रीरामजी क्रोध का उपयोग तो करते थे किंतु क्रोध के हाथों में नहीं आते थे । हम लोगों को क्रोध आता है तो क्रोधी हो जाते हैं, लोभ आता है तो लोभी हो जाते हैं, मोह आता है तो मोही हो

जाते हैं, शोक आता है तो शोकातुर हो जाते हैं लेकिन श्रीरामजी को जिस समय जिस साधन की आवश्यकता होती थी, वे उसका उपयोग कर लेते थे।

श्रीरामजी का अपने मन पर बड़ा विलक्षण नियंत्रण था। चाहे कोई सौ अपराध कर दे फिर भी रामजी अपने चित्त को क्षुब्ध नहीं होने देते थे। सामनेवाला व्यक्ति अपने ढंग से सोचता है, अपने ढंग से जीता है, अतः वह आपके साथ अनुचित व्यवहार कर सकता है परंतु उसके ऐसे व्यवहार से अशांत होना-न होना आपके हाथ की बात है। यह जरूरी नहीं है कि सब लोग आपके मन के अनुरूप ही जियें।

श्रीरामजी अर्थव्यवस्था में भी निपुण थे। 'शुक्रनीति' और 'मनुस्मृति' में भी आया है कि जो धर्म, संग्रह, परिजन और अपने लिए - इन चार भागों में अर्थ की ठीक से व्यवस्था करता है वह आदमी इस लोक और परलोक में सुख-आराम पाता है।

कई लोग लोभ-लालच में इतना अर्थसंग्रह कर लेते हैं कि वही अर्थ उनके लिए अनर्थ का कारण हो जाता है और कई लोग इतने खर्चीले हो जाते हैं कि कमाया हुआ सब धन उड़ा देते हैं, फिर कंगालियत में जीते हैं। श्रीरामजी धन के उपार्जन में भी कुशल थे और उपयोग में भी। जैसे मधुमक्खी पुष्पों को हानि पहुँचाये बिना उनसे परागकण ले लेती है, ऐसे ही श्रीरामजी प्रजा से ऐसे ढंग से कर (टैक्स) लेते कि प्रजा पर बोझ नहीं पड़ता था। वे प्रजा के हित का चिंतन तथा उसके भविष्य का सोच-विचार करके ही कर लेते थे।

प्रजा के संतोष तथा विश्वास-सम्पादन के लिए श्रीरामजी राज्यसुख, गृहस्थसुख और राज्यवैभव का त्याग करने में भी संकोच नहीं करते थे। इसीलिए श्रीरामजी का राज्य आदर्श राज्य माना जाता है।

राम-राज्य का वर्णन करते हुए 'श्री रामचरितमानस' में आता है :

बरनाश्रम निज निज धरम
निरत बेद पथ लोग।
चलहिं सदा पावहिं सुखहि
नहिं भय सोक न रोग ॥... ...

'राम-राज्य में सब लोग अपने-अपने वर्ण और आश्रम के अनुकूल धर्म में तत्पर हुए सदा वेद-मार्ग पर चलते हैं और सुख पाते हैं। उन्हें न किसी बात का भय है, न शोक और न कोई रोग ही सताता है।

राम-राज्य में किसीको आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक ताप नहीं व्यापते। सब मनुष्य परस्पर प्रेम करते हैं और वेदों में बतायी हुई नीति (मर्यादा) में तत्पर रहकर अपने-अपने धर्म का पालन करते हैं।

धर्म अपने चारों चरणों (सत्य, शौच, दया और दान) से जगत में परिपूर्ण हो रहा है, स्वप्न में भी कहीं पाप नहीं है। पुरुष और स्त्री सभी रामभक्ति के परायण हैं और सभी परम गति (मोक्ष) के अधिकारी हैं।'

(श्री रामचरित. उ.कां. : २०, २०.१,२) ❑

संत तुकारामजी की अभंगवाणी

संतचरणीं ठेवितां भाव। आपेंआप भेटे देव।
तुका म्हणे संतसेवा। माझ्या पूर्वजांचा ठेवा ॥

भावार्थ : संतजनों के श्रीचरणों में श्रद्धा-भक्तिभाव रखने से सहज में ही भगवत्प्राप्ति हो जाती है। तुकाराम महाराज कहते हैं कि हमें संतजनों की सेवा हमारे पूर्वजों से विरासत के रूप में मिली है।

प्रकृति-प्रदत्त आठ चिकित्सक

शरीर का निर्माण पृथ्वी (मिट्टी), जल, अग्नि, आकाश और वायु इन पाँच प्राकृतिक तत्त्वों से हुआ है। यह देखा गया है कि जिन तत्त्वों से शरीर का निर्माण हुआ, उन्हीं तत्त्वों से इसकी उत्तम चिकित्सा भी होती है।

प्रकृति-प्रदत्त आठ ऐसे चिकित्सक हमें प्राप्त हैं, जिनके सहयोग तथा उचित सेवन से हम यथासम्भव आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं। वे चिकित्सक इस प्रकार हैं :

(१) वायु : मानव-जीवन में वायु का स्थान जल से भी अधिक महत्त्वपूर्ण है। वेद में कहा गया है कि वायु अमृत है, वायु प्राणरूप में स्थित है। प्रातःकाल वायु-सेवन करने से देह की धातुएँ और उपधातुएँ शुद्ध और पुष्ट होती हैं, मनुष्य बुद्धिमान और बलवान बनता है, नेत्र और श्रवणेन्द्रिय की शक्ति बढ़ती है, इन्द्रिय-संयम सुलभ होता है तथा प्रसन्नता, आह्लाद व शांति की प्राप्ति होती है।

शुद्ध वायु, शुद्ध जल, शुद्ध भूमि, शुद्ध प्रकाश एवं शुद्ध अन्न यह पंचामृत कहलाता है। प्रातःकालीन वायुसेवन तथा भ्रमण सैकड़ों रोगों की एक रामबाण औषधि है। शरीर, मन, प्राण, ब्रह्मचर्य, पवित्रता, प्रसन्नता, ओज, तेज, बल, सामर्थ्य, चिरयौवन और चिर उल्लास बनाये रखने के लिए शुद्ध वायु का सेवन व प्रातःकालीन भ्रमण अति आवश्यक है। प्रातःकाल का वायु-सेवन 'ब्राह्मवेला का अमृतपान' कहा गया है।

(२) आहार : शरीर और भोजन का परस्पर संबंध है। प्रत्येक व्यक्ति को सात्त्विक भोजन करना चाहिए क्योंकि सात्त्विक आहार से शरीर की सब धातुओं को लाभ पहुँचता है। सुगमता से पच सके उतना (भूख से थोड़ा कम) आहार लेना स्वास्थ्य के लिए उपयोगी होता है।

मौन होकर लिया गया सुपाच्य एवं सात्त्विक आहार शरीरपोषक, बलप्रद, तृप्तिकारक, आयु, तेज, साहस तथा मानसिक शक्ति व पाचनशक्ति को बढ़ानेवाला होता है। आध्यात्मिक उन्नति में आहार के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए 'छांदोग्य उपनिषद्' कहती है : **आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः...** अर्थात् आहार की शुद्धि से सत्त्व की शुद्धि होती है, सत्त्वशुद्धि से बुद्धि निर्मल और निश्चयी बन जाती है। फिर पवित्र एवं निश्चयी बुद्धि से मुक्ति भी सुगमता से प्राप्त होती है।

(३) जल : सूर्योदय से पहले आठ घूँट जल पीनेवाला मनुष्य रोग और बुढ़ापे से रक्षित होकर दीर्घायु प्राप्त करता है। ताँबे के पात्र में रखा हुआ जल पीने के लिए अधिक अच्छा है। भोजन के बीच-बीच में व दो घंटे बाद जल पीना हितकारी है परंतु भूख लगने पर जल पीना बहुत हानिकारक है। व्यक्ति को एक दिन में कम-से-कम ढाई से तीन लीटर जल पीना चाहिए, इससे रक्त-संचार सुचारु रूप से होता है। देश, ऋतु, प्रकृति, आयु आदि के अनुसार इस मात्रा में परिवर्तन हो सकता है।

(४) उपवास : उपवास से शरीर, मन और बुद्धि सभीकी उन्नति होती है। शरीर के त्रिदोष नष्ट हो जाते हैं। आँतों को अवशिष्ट भोजन को पचाने में सुविधा होती है तथा शरीर स्वस्थ

होकर हलका-सा प्रतीत होता है । स्वास्थ्य की दृष्टि से उपवास बहुत ही आवश्यक है । उपवास करने से मनुष्य की आत्मिक शक्ति बढ़ती है । कहते हैं कि यदि महीने में दोनों एकादशियों के निराहार व्रत का विधिवत् पालन किया जाय तो व्यक्ति की प्रकृति पूर्ण सात्त्विक हो जाती है । जिन्हें उपवास करने का अभ्यास नहीं है, उन्हें चाहिए कि वे सप्ताह में एक दिन एक बार ही भोजन करें और धीरे-धीरे आगे चलकर सम्पूर्ण दिवस उपवास रखने का व्रत लें ।

उपवास का दिन भगवद्भजन, सत्साहित्य के स्वाध्याय आदि शुभ कर्मों में व्यतीत करना चाहिए । उस दिन मन को चारों ओर से खींचकर सत्संग-श्रवण, आत्मचिंतन में लगायें, भगवद्-चर्चा करें । इस प्रकार के उपवास से शारीरिक और मानसिक आरोग्य प्राप्त होता है ।

(५) सूर्य : जीवन की रक्षा करनेवाली सभी शक्तियों का मूल स्रोत सूर्य है । सूर्य की किरणें शरीर पर पड़ने से शरीर के अनेक रोग-कीटाणु नष्ट हो जाते हैं । सूर्य से आरोग्यप्राप्ति के विषय में 'अथर्ववेद' में लिखा है : 'हे जीव ! सबका स्वामी सूर्य, सबका प्रेरक परमात्मा तुझे अपनी व्यापक बलकारिणी किरणों से ऊँचा उठाये रखे । तेरे शरीर को और जीवनीशक्ति को गिरने न दे ।'

प्रातः सूर्यकिरणों से स्नान करने से अनेक प्रकार के रोग शांत किये जा सकते हैं । (विस्तृत जानकारी के लिए देखें अंक १९५, पृष्ठ २८)

(६) व्यायाम : व्यायाम से आलस्य-थकान दूर होकर स्फूर्ति आती है, कार्यक्षमता बढ़ती है, मोटापा नहीं रहता तथा शरीर पुष्ट हो जाता है । जठराग्नि प्रदीप्त होती है, उचित मात्रा में नींद आती है, सौंदर्य बढ़ता है और मन की चंचलता दूर होती है । सदाचार और व्यायाम के बल पर पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन सम्भव हो सकता है । व्यायाम में भी सूर्यनमस्कार विशेष हितकारी है ।

(७) विचार : विचारों का प्रभाव सीधा स्वास्थ्य पर पड़ता है । संकल्प की दृढ़ता व सात्त्विक चिंतन-मनन रोगों को निर्मूल करने के लिए बहुत आवश्यक हैं । दूषित विचारों से न केवल मन विकृत होकर रुग्ण होता है, अपितु शरीर भी रोगी हो जाता है । सम्यक् सत् चिंतन एवं सम्यक् सद्विचार एक जीवनीशक्ति है । अतः आरोग्य-लाभ के लिए मनुष्य को विचारशक्ति का आश्रय लेना चाहिए ।

(८) निद्रा : स्वास्थ्य-रक्षा के लिए यथोचित एवं प्रगाढ़ निद्रा भी आवश्यक है । रात्रि में उचित समय पर सोने से धातुएँ साम्य अवस्था में रहती हैं और थकान-आलस्य दूर होता है । पुष्टि, कांति, आयु, बल और उत्साह बढ़ता है तथा जठराग्नि प्रदीप्त होती है । स्वप्नदोष, धातुदौर्बल्य, सिर के रोग, आलस्य, अल्पमूत्र और रक्तविकार आदि से रक्षा होती है ।

सोते समय ढीले वस्त्र पहनने चाहिए तथा मुँह ढककर नहीं सोना चाहिए । दिन की निद्रा रोगकारक है परंतु जागरण होने पर व गर्मियों में अल्प मात्रा में ले सकते हैं ।

सोने से पहले मन को समस्त शोक, चिंता व भय से रहित कर प्रसन्नता, संतोष और धैर्य को धारण कर लेना चाहिए । फिर प्रार्थना, आत्मचिंतन व अजपाजप करते हुए सोना चाहिए । इसे 'योगनिद्रा' कहते हैं, जो स्वास्थ्य-लाभ के साथ-साथ महान आध्यात्मिक लाभ भी प्रदान करती है । इससे आप प्रातःकाल अपने में महान परिवर्तन पायेंगे ।

इन प्रकृति-प्रदत्त आठ चिकित्सकों के समुचित सेवन से मनुष्य-जीवन स्वस्थ, समृद्ध, सुख-सम्पत्ति तथा आनंद से परिपूर्ण और दीर्घायु होता है । ❑

एक आम से दो काम

एक बार मेरी पत्नी अचानक बीमार हो गयी। उसे ऐसा सर्वाइकल पेन (गर्दन के मनकों का दर्द) हुआ कि तुरंत अस्पताल में भर्ती करना पड़ा। डॉक्टर ने कहा : ''इनको कम-से-कम सात दिन अस्पताल में रहना पड़ेगा।''

उसके हाथ, पैर और गर्दन पर वजन लटकाकर लिटा दिया। ३-४ दिन बाद पूज्य बापूजी का सत्संग हरिद्वार में होनेवाला था। हम लोगों ने वहाँ जाने का विचार पहले से ही बना लिया था पर ऐसी हालत में किस प्रकार हरिद्वार जायें ! जाना आवश्यक था। मैंने अपनी पत्नी से बात की तो वह बोली : ''मुझे तो सत्संग में जाना-ही-जाना है।'' डॉक्टर से बात की तो वे बोले : ''जाने में मरीज को बहुत खतरा है बल्कि आप इनको घर भी नहीं ले जा सकते।''

मैंने डॉक्टर से कहा : ''एक-दो दिन की छुट्टी दे दीजिये ताकि हम अपना पूजा-पाठ कर लें। फिर दुबारा हम इसे दाखिल करा देंगे।''

डॉक्टर ने 'हाँ' की तो हम लोग उसे हरिद्वार ले गये। पत्नी महिलाओं की लाइन में बैठ गयी। इतने में बापूजी पधारे। बापूजी भक्तों के बीच दर्शन देते हुए, कृपा बरसाते हुए घूम रहे थे। बापूजी के हाथों में एक आम था। उसको एक हाथ से दूसरे हाथ में लेकर वे उछाल रहे थे। बापूजी ने वह आम मेरी पत्नी को प्रसाद के रूप में ऐसा फेंककर मारा कि जहाँ पर उसे दर्द था वहीं आकर लगा और उसकी झोली में आ गिरा।

इस घटना को ५ साल हो गये, अस्पताल में जाने की बात तो दूर रही आज तक न तो कोई दवा खायी और न दर्द हुआ। यह सब तो पूज्य गुरुदेव की असीम कृपा का फल है।

– अनूप शर्मा, दिल्ली।
मो. : ०९२१३४१६३७३. ❐

अनोखी युक्ति, डायबिटीज से मुक्ति

मैंने पूज्य बापूजी से सन् २००६ में रीवा (म.प्र.) में मंत्रदीक्षा ली थी। कुछ समय से मुझे डायबिटीज (मधुमेह) की बीमारी थी। शुगर २५० यूनिट हो गयी थी। पूज्य बापूजी ने डायबिटीजवालों के लिए एक प्रयोग बताया था कि ५०० ग्राम करेले (सस्तेवाले, २ रु. किलोवाले भी चलेंगे) काटकर किसी चौड़े बर्तन में रख लें और ४५ से ६० मिनट तक उन्हें पैरों से कुचलें। यह प्रयोग सात से दस दिन करें। उन दिनों मेथी की सब्जी खायें तो और अच्छा। इससे डायबिटीज की तकलीफ ठीक हो जायेगी। मैंने श्रद्धापूर्वक यह प्रयोग किया और फिर जब टेस्ट कराया तो रिपोर्ट में शुगर एकदम सामान्य थी। मुझे ऐसा लगा कि बापूजी ने मुझे नया जीवन दिया है।

तब से मैं मेरे सम्पर्क में आनेवाले सभी डायबिटीजवालों को अपनी आपबीती बताता हूँ और यह प्रयोग करने को कहता हूँ। यहाँ तक कि डायबिटीज से पीड़ित एक डॉक्टर को भी यह प्रयोग बताया और उन्हें लाभ हुआ। इस प्रयोग से अनेक लोगों को लाभ हुआ है।

जाति-पाँति, सम्प्रदाय और मत-पंथ की सीमारेखाओं से दूर सबका मंगल चाहनेवाले, सबका हित करनेवाले ऐसे सद्गुरुदेव पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में मेरे कोटि-कोटि प्रणाम !

– घनश्यामदास अग्रवाल, सतना (म.प्र.).
मो. : ०९४०६७२४९८५. ❐

संस्था समाचार

('ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि)

२८ से ३० जनवरी तक अहमदाबाद (गुज.) वासियों को पूनम-दर्शन का अवसर प्राप्त हुआ। पूनम-व्रतधारियों को वास्तविक विकास की परिभाषा बताते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : ''रावण, हिरण्यकशिपु ने इतना विकास किया कि सोने की नगरी, मनोवेग से उड़नेवाले विमान थे उनके पास। इतने विकास के बाद भी भगवान की प्रीति के बिना वे थक गये, हार गये तो आज का 'विकास' कहाँ ले जायेगा ? लोगों के पास मकान है, दुकान है फिर भी शांति नहीं, यह विकास है कि विनाश है ? विकास वही है जो परमात्मा में विश्रांति दिलाये, दूसरों के आँसू पोंछकर औदार्य-सुख जगाये। चीज-वस्तुएँ और पद पाके अहंकार बढ़ाना यह विकास नहीं विनाश है। अहंकार मिटाकर आत्मभाव से सबको देखें। श्रद्धा, बुद्धियोग, परमात्मध्यान, परमात्मस्मृति और परमात्मप्राप्ति का उत्साह - इन पाँच सद्‌गुणोंसहित विकास ही सच्चा विकास है, बाकी सब विनाश के ही अलग-अलग साधनों का नाम 'विकास-विकास' चिल्लाया जा रहा है। सच्चा विकास तो हृदय का विकास होता है।''

३० व ३१ जनवरी को द्वारिका, दिल्ली में पूनम-दर्शन हेतु जनसैलाब उमड़ा। सर्वोपरि ध्येय की स्मृति दिलाते हुए पूज्यश्री बोले : ''भौतिक वस्तुओं की अपेक्षा मन ऊँचा है। मन से भी समझ ऊँची है और समझ से भी आत्मानुभव-परमात्मानुभव ऊँचा है। अनुभव को जो जानता है उस परमात्मा का अनुभव सर्वोपरि है, सर्वोपरि... सर्वोपरि...।'' उसे पाने की कुंजी भी बताते हुए बापूजी ने कहा : ''हम पुरुषार्थ से भगवान को या उनकी भक्ति को नहीं पा सकते पर युक्तिदाता सद्‌गुरु का सहारा मिले तो भक्ति और भगवान दोनों सुगम हो जाते हैं। जैसे हनुमान इतने भव्य पुरुषार्थ से भी सीता को नहीं खोज पाये, विभीषण की युक्ति मिली तब सीतारूपी भक्ति का पता चला।''

३ से ६ फरवरी तक पूज्यश्री के **देहरादून (उत्तराखंड)** में एकांतवास के दौरान वहाँ के निवासियों को सत्संग का लाभ मिला। यहाँ के मार्मिक सत्संग में पूज्यश्री उवाच : ''हम हैं तो शरीर पवित्र है, हम नहीं तो शरीर की राख, हड्डी को कोई छू ले तो अपवित्र माना जायेगा। ऐसे हम (हमारा स्वरूप) क्या हैं इसको जो जानते हैं वे शिवस्वरूप हो जाते हैं। भगवान शिव अपने 'मैं' को जानते हैं और उसमें समाधिस्थ रहते हैं तो उनके द्वारा शरीर पर पोती जानेवाली चिता की राख भी पवित्र हो जाती है और हम चिता की राख छू लें तो हम अपवित्र हो जाते हैं। तत्त्वज्ञान की कैसी महिमा है !''

१० से १२ फरवरी तक हरिद्वार (उत्तराखंड) में हुए सत्संग के माध्यम से महाशिवरात्रि के दिन पूज्य बापूजी के पावन दर्शन-सत्संग का लाभ हरिद्वारसहित दिल्ली, पंजाब, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश आदि राज्यों की जनता और देश-विदेश से आये कुम्भयात्रियों को मिला।

'पर दुख दुख सुख सुख देखे पर।' इस सूत्र को उद्धृत करते हुए बापूजी ने कहा : ''दूसरे के सुख को देखकर आप संतुष्ट हो जाओ, प्रसन्न हो जाओ तो आपकी अपनी सुख की वासना मिटेगी और दूसरे के दुःख में आप उसकी दुःख-निवृत्ति का उपाय खोजोगे तो आपका अपना दुःख बौना हो जायेगा और उसके दुःख-निवृत्ति के उपाय से दुःखहारी हरि आप पर संतुष्ट होंगे और आपको प्रेरणा देंगे।''

महाशिवरात्रि पर्व पर गुरुदेव के दर्शन हेतु देश के कोने-कोने से ही नहीं अपितु विदेश से भी नासिक (महा.) आये हुए अनगिनत साधक-भक्तों की तीव्र उत्कंठा व श्रद्धा ने ऐसा जोर मारा कि बापूजी **१२ फरवरी** को हरिद्वार का सत्संग पूरा कर दोपहर तक **नासिक** में आ पहुँचे। सचमुच, कितना सामर्थ्य होता है श्रद्धा में कि पूज्य गुरुदेव इतनी भागदौड़ करके, अपने स्वास्थ्य एवं विश्रांति का जरा भी ख्याल न करते हुए इन श्रद्धालुओं के पास खिंचें चले आये ! इन

श्रद्धालुओं को देख श्रद्धा की विलक्षण महिमा सहज में ही पूज्यश्री के मुखारविंद से निःसृत हुई : ''जिसके जीवन में श्रद्धा नहीं उसके जीवन में असली रस भी नहीं। मस्तिष्क तो तर्क करेगा, सोच-विचार करेगा, विचार-विचारके संसार में घूमेगा। मस्तिष्क के साथ अगर हृदय की रसधारा नहीं है तो नंदनवन में भी मरुभूमि दिखा देगा। अरे ! (श्रद्धारहित) मस्तिष्क-वाला तो जहाँ भी होगा दुःख, फरियाद, प्रतिस्पर्धा बनायेगा और श्रद्धावाला जहाँ भी होगा वहाँ 'प्रभु ! तेरी जय हो...'- रस बनायेगा। वह मरुभूमि में भी लहराती गंगा बहा लेगा, काँटों में भी सुवासित फूल देख लेगा, पतझड़ में भी वसंत का दीदार कर लेगा क्योंकि उसके पास श्रद्धा का संबल है, गुरु का मंत्र है, सत्संग का सहारा है। उसे कोई डिगा नहीं सकता।''

१४ व १५ फरवरी को बापूजी के सान्निध्य में विद्यार्थी तेजस्वी तालीम शिविर सम्पन्न हुआ। पाश्चात्य अंधानुकरण के शिकार होके 'वेलेन्टाइन डे' नहीं अपितु भारतीय संस्कृति का पुनरुज्जीवन करनेवाला 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाकर एक नया आदर्श सिखाया पूज्य बापूजी ने।

१७ फरवरी को एक ही दिन **लोनी, श्रीरामपुर, राहुरी (महा.)** इन ३ जगहों पर सत्संग करते हुए पूज्यश्री **अहमदनगर (विट्ठलनगर)** पहुँचे। **१८ फरवरी** को यहाँ सत्संग पाकर निहाल हो गयी इस क्षेत्र की जनता। इस भक्तिमय जनसमूह को भगवत्प्राप्ति का मर्म समझाते हुए बापूजी बोले : ''एक होती है खोज, दूसरी होती है प्राप्ति। जो अप्राप्त है उसकी प्राप्ति के लिए पुरुषार्थ चाहिए और जो स्वतः है उसे खोजना पड़ता है। तो भगवान को पाना नहीं है, भगवान को बनाना नहीं है, भगवान के पास जाना भी नहीं है, केवल भगवान को खोजना है और वह भी अपने पुरुषार्थ से नहीं, भगवान की कृपा से ही भगवान आ जायेंगे समझ में। भगवान की कृपा, भगवान को पाये हुए संतों की कृपा हो जाय तो भगवान यूँ मिल जायें ! राजा परीक्षित ने शुकदेवजी की कृपा पायी तो ७ दिन में भगवान का साक्षात्कार हुआ। अष्टावक्र गुरु ने राजा जनक पर कृपा की तो उन्हें साक्षात्कार हुआ। तोतापुरी गुरु की कृपा से गदाधर पुजारी निहाल हुए और रामकृष्ण परमहंस बने।''

दौंड (महा.) समिति की प्रदीर्घ प्रार्थना के फलस्वरूप आखिरकार **१९ फरवरी** को दौंडवासियों ने अपनी झोली में सत्संग ले ही लिया। पहली बार हो रहे पूज्यश्री के इस सत्संग को सुनने के लिए विशाल जनसमुदाय उमड़ा।

२० व २१ फरवरी को **सोलापुर (महा.)** के निवासियों को सत्संग का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इस बार होलिकोत्सव की पहली बौछार छँटी सोलापुर में। बड़ी संख्या में उमड़ी जनमेदनी ने वैदिक होली का लाभ लिया। मान-अपमान के द्वन्द्वों से पार ले जाते हुए, ईश्वरप्राप्ति की प्रेरणा देते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : ''जो मान चाहता है उसे मान के बदले अपमान मिलता है, जो सुख चाहता है उसे दुःख मिलता है लेकिन जो मान नहीं चाहता, सुख नहीं चाहता, केवल भगवान को चाहता है, सुख और मान उसके पीछे-पीछे घूमता है। अगर मान के लिए आप नेतागिरी करते हैं या और कुछ करते हैं तो आपको बहुत बड़ा घाटा पड़ता है। आप भगवान की प्रीति के लिए कार्य करें और सभीका वर्तमान में हित व भविष्य में परम हित कैसे हो, इस बात को समझ लें और ऐसा सभीके लिए करें। संयम, सच्चाई, सुहृदयता, वर्तमान में हित और सोऽहंस्वरूप में विश्रांति का उद्देश्य बनाकर किया हुआ कार्य नेता को, जनता को निहाल कर देता है।''

२१ से २३ फरवरी तक नागपुर (महा.) में हुए होली महोत्सव व सत्संग-कार्यक्रम में उमड़े अपार जनसमूह ने रेशिमबाग मैदान में लगे विशाल पंडाल को पहले ही दिन बौना साबित किया। पंडाल बढ़ाने का व उसे नन्हा साबित करने का यह क्रम तीनों दिन जारी रहा। तीसरे दिन पारम्परिक होलिकोत्सव को दैवी रीति से मनाते हुए अपने प्यारे सद्गुरु के हाथों रँगने का सौभाग्य प्राप्त हुआ महाराष्ट्र, छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश सहित देश-विदेश के भक्तों को। ❐

विश्व भर में आयोजित मातृ-पितृ पूजन दिवस की कुछ झलकियाँ

नासिक (महा.) | अहमदाबाद (गुज.) | न्यूजर्सी (यू.एस.ए.) | दुबई

पाटण (गुज.) | मुंबई | लुधियाना (पंजाब) | खड़गपुर (प.बंगाल)

मोरीगाँव (असम) | हुबली (कर्नाटक) | हिसार (हरियाणा) | कराड़ (महा.)

भुवनेश्वर (उड़ीसा) | छिंदवाड़ा (म.प्र.) | चण्डीगढ़ | बरेली (उ.प्र.)

जम्मू (जम्मू-कश्मीर) | बैंगलोर (कर्नाटक) | अमृतसर (पंजाब) | कोटा (राज.)

लातूर (महा.) | पटना (बिहार) | औरंगाबाद (महा.) | रतलाम (म.प्र.)

स्थानाभाव के कारण सभी झाँकियाँ नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक झाँकियाँ देखने हेतु आश्रम की वेबसाइट www.ashram.org देखें।

RNP. No. GAMC 1132/2009-11
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2011)
WPP LIC No. CPMG/GJ/41/09-11
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2009-11
WPP LIC No. U (C)-232/2009-11
MH/MR-NW-57/2009-11
MR/TECH/WPP-21/NW/2010
'D' No. MR/TECH/47.4/2010

Posting at PSO Ahmedabad between 1st to 17th of every month. ❋ Posting at NDPSO on 5th & 6th of E.M. ❋ Posting at MBI Patrika Channel on 9th & 10th of E.M.